

ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 4
Калининского района
Санкт-Петербурга
Протокол от «30» августа 2024 г. № 01

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детским садом № 4
Калининского района Санкт-Петербурга
_____ С.А. Васюкович
Приказ от «30» августа 2024 г. № 33-А

С учетом мнения Совета родителей
Протокол от «30» августа 2024 г. № 01

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКОГО САДА № 4
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБДОУ детского сада № 4 Калининского района Санкт-Петербурга)**

Яковлевой Татьяны Алексеевны

Разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264)

и федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847)

**Санкт-Петербург
2024**

СОДЕРЖАНИЕ

I. ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ	4
II. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	
2.1. Пояснительная записка	6
2.2. Планируемые результаты реализации Программы	7
2.3. Подходы к педагогической диагностике планируемых результатов	10
III. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	
3.1 Характеристики особенностей физического развития детей от 1.5 лет до 7 лет	12
3.2. Задачи и содержание образовательной области по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»	14
3.3. Вариативные формы, методы и средства реализации Программы	30
3.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	33
3.5. Способы и направления поддержки детской инициативы	35
3.6. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями обучающихся	37
3.7. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы	40
IV. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	
4.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы	42
4.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	43
4.3. Материально-техническое обеспечение Федеральной программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	44
4.4. Кадровые условия реализации Программы	48
4.5. Организация образовательного процесса	50
4.5.1. Календарный план воспитательной работы	55
4.5.2 Комплексно-тематическое планирование	64

I.Общее положение

Рабочая программа (далее – Программа) раскрывает содержание и организацию образовательной деятельности для детей раннего и дошкольного возраста по образовательной области «Художественно-эстетическое развитие», раздел «Музыкальная деятельность», в ГБДОУ детский сад №4 калининского района Санкт-Петербурга (далее - ДОО).

Программа разработана в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 г. № 1028, (далее – ФОП) и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155, в редакции от 08.11.2022, (далее – ФГОС ДО).

Программа разработана в соответствии с Образовательной программой дошкольного образования государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 4 общеразвивающего вида Калининского района Санкт-Петербурга (далее – Программа, ОП ДО) разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264) (далее – ФГОС ДО) и федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847) (далее – ФОП ДО), особенностями образовательного учреждения, региона и муниципалитета, образовательных потребностей воспитанников и запросов родителей (законных представителей).

Нормативно-правовой основой для разработки Программы являются следующие нормативно-правовые документы:

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990)

https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (актуальная ред.) «Об образовании в Российской Федерации»

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

- Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (актуальная ред. от 14.07.2022) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (ред. от 08.11.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384)

https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_154637/

- Постановление Правительства Российской Федерации от 21.02.2022 № 225 «Об утверждении номенклатуры должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций»

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202202220042>

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122>

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202011120001>

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202102030022>

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрирован 31.08.2020 № 59599)
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202009010021>

- Приказ Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. № 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Зарегистрирован в Минюсте России 6 октября 2010 г. № 18638)
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_105703/

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.12.2014 № 1601 (ред. от 13.05.2019) «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.02.2015 № 36204)
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_175797/

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 мая 2016 г. № 536 «Об утверждении особенностей режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность»
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201606030031?rangeSize=1>

- Постановление Правительства Российской Федерации от 14.05.2015 № 466 (ред. от 07.04.2017) «О ежегодных основных удлиненных оплачиваемых отпусках»
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_179568/

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.03.2023 № 196 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность»
<https://docs.cntd.ru/document/1301308270>

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 сентября 2013 г. № 1082 «Об утверждении Положения о психолого – медико – педагогической комиссии»
<https://docs.edu.gov.ru/document/f9ac867f68a01765ef9ce94ebfe9430e/>

- Устав государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения

детского сада № 4 общеразвивающего вида Калининского района Санкт-Петербурга. Устав утвержден распоряжением Комитетом по образованию Санкт-Петербурга от «30» марта 2015 года, № 1347-р;

- Лицензия на ведение образовательной деятельности ГБДОУ детского сада № 4 Калининского района Санкт-Петербурга, № 0000904, от 21 марта 2014 года;

В Программе содержатся целевой, содержательный и организационный разделы.

В целевом разделе представлены: цели, задачи, принципы её формирования; планируемые результаты освоения Программы в раннем, младшем и среднем дошкольном возрастах, а также на этапе завершения освоения Программы; педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.

Содержательный характеристику возрастных особенностей детей раннего, младшего и среднего дошкольного возраста; раздел включает задачи и содержание образования по ОО «Художественно-эстетическое развитие», раздел «Музыкальная деятельность».

В нем представлено описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы. Включены образовательные технологии, способствующие музыкальному развитию дошкольников.

Указаны особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик, а также способы поддержки детской инициативы в музыкальной деятельности.

Показаны особенности взаимодействия музыкального руководителя с семьями обучающихся. Даны направления и задачи коррекционно-развивающей работы.

В содержательный раздел Программы входит рабочая программа воспитания, которая раскрывает задачи и направления воспитательной работы в рамках музыкального искусства, предусматривает приобщение детей к российским традиционным духовным ценностям в процессе музыкальной деятельности.

Организационный раздел Программы включает описание психолого-педагогических и кадровых условий реализации Программы, организацию развивающей предметно-пространственной среды в музыкальном зале и в группах детского сада, материально-техническое обеспечение.

Раздел содержит примерный перечень музыкальных произведений для использования в образовательной работе в разных возрастных группах. Представлены особенности организации образовательного процесса и комплексно - тематический план воспитательной работы.

Программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Материал распределяется по возрастным группам (дети от 1,5 до 5-ми лет) и видам музыкальной деятельности. Педагогическая и коррекционная работа, представленная в Программе, обеспечивает всестороннее музыкальное развитие дошкольников.

II. Целевой раздел Программы

2.1.Пояснительная записка

Цель Программы - разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей русского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Задачи Программы:

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч. их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

Принципы формирования Программы

Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества

государства;

8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;

9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;

- интегративный подход, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;

- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;

- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;

- средовый подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

2.2. Планируемые результаты реализации Программы

Конечным результатом освоения Образовательной программы 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 освоения программы:

- ✓ Укрепление физического и психического здоровья детей;
- ✓ Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- ✓ Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- ✓ Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- ✓ Накопление и двигательного опыта детей;
- ✓ Овладение и обогащение основными видами движения;
- ✓ Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к трем годам:

- у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;
- ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед; брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч; ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через гимнастическую скамейку.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к четырем годам:

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя; сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; может ползать на четвереньках, лазать по наклонной лесенке, гимнастической стенке произвольным способом; энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см; может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к пяти годам:

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений; лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками; принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см; ловить мяч

кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд; выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие; строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу; ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону; придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения; выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к шести годам:

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); прыгать в обозначенное место с высоты 30 см; прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку; умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м; в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м; сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой; отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе с расстоянием 6 м); владеет школой мяча; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к семи годам:

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
- могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель;
- умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следят за правильной осанкой; участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей);
- проявляют дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

2.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику физического развития, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения Программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО:

- планируемые результаты освоения основной образовательной программы ДО заданы как целевые ориентиры ДО и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на разных этапах дошкольного детства;
- целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1.индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2.оптимизации работы с группой детей.

Диагностика проводится два раза в год (в сентябре и мае).

Пособия, используемые для проведения педагогической диагностики индивидуального развития детей при реализации Программы Н.В.Верещагина: «Диагностика педагогического процесса в первой младшей группе (2-3 года), во второй младшей группе (с 3 до 4 лет), в средней группе (с 4 до 5 лет), в старшей группе (с 5 до 6 лет), в подготовительной к школе группе (с 6 до 7 лет) дошкольной образовательной организации.

Основная задача заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольной организации по ОО «Физическое развитие».

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

III. Содержательный раздел Программы

3.1. Характеристики особенностей физического развития детей от 1.5 лет до 7 лет

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности с обучающимися дошкольной организации, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей в соответствии с направлениями развития ребенка.

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6

-7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается станова́я сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным

воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

3.2. Задачи и содержание образовательной области по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

Программа определяет содержательные линии, реализуемые в детском саду по ОО «Физическое развитие»

Сформулированы задачи и содержание образовательной деятельности, предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от 1,5 до 7 лет.

Содержание работы по физическому развитию для детей 1,5-3 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.

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.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
- поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку,

поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); врассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое; музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в т.ч., сидя на стуле или на скамейке. Упражнения проводятся в игровой форме.

- 1) *Подвижные игры*: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

Содержание работы по физическому развитию для детей 3-4 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

- 2) *Основная гимнастика* (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в

горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднятие и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднятие и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднятие и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднятие на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

1) *Подвижные игры*: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

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

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

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

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

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

2) *Спортивные упражнения*: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

3) *Формирование основ здорового образа жизни*: педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

4) *Активный отдых*.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1 раз в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

Содержание работы по физическому развитию для детей 4-5 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

3) *Основная гимнастика* (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в круг; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и

темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с нос-ка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с нос-ка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по

ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

1) *Подвижные игры*: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать

психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки». *С прыжками.* «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается». *С ползанием и лазаньем.* «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята». *С бросанием и ловлей.* «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку». *На ориентировку в пространстве, на внимание.* «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

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

2) *Спортивные упражнения*: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

3) *Формирование основ здорового образа жизни*: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

4) *Активный отдых*

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

Содержание работы по физическому развитию для детей 5-6 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

- 4) *Основная гимнастика* (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину; ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой

на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группа-ми, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5- 2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2х10 м, 3х10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3- 5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжимание кистей; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки

вниз, на пояс, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

- 1) *Подвижные игры:* педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручку, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

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

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

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

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

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

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

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

- 2) *Спортивные игры*: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полу-кона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении;

ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

- 1) *Спортивные упражнения*: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

- 2) *Формирование основ здорового образа жизни*: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

- 3) *Активный отдых*

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в т.ч., спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 30-40 минут.

Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

Содержание работы по физическому развитию для детей 6-7 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

5) *Основная гимнастика* (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу

сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3х10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; выпрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в т.ч., в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг полки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

1) *Подвижные игры*: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в т.ч., игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление

вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно- нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка». С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

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

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

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

2) *Спортивные игры*: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве, в зале): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

3) *Спортивные упражнения*: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

4) *Формирование основ здорового образа жизни*: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как

оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

5) Активный отдых

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные

спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в т.ч., игры народов России, игры- эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в т.ч. физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области

«Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

3.3. Вариативные формы, методы и средства реализации Программы

При реализации Программы используются различные образовательные технологии, в т.ч. дистанционные образовательные технологии, исключая образовательные технологии, которые

могут нанести вред здоровью детей. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, а также работа с электронными средствами обучения при реализации Программы осуществляются в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

Формы, способы, методы и средства реализации Программы определяются в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов. Существенное значение имеют сформировавшиеся у педагога практики воспитания и обучения детей, оценка результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей.

Согласно ФГОС ДО используются различные формы реализации Программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей:

- игровая деятельность (сюжетно-ролевая, строительно-конструктивная, дидактическая, подвижная и другие);
- общение со взрослым (ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое);
- речевая деятельность (слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь);
- познавательно-исследовательская деятельность и экспериментирование;
- изобразительная деятельность (рисование, лепка, аппликация) и конструирование из разных материалов по образцу, условию и замыслу ребёнка;
- двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и другие);
- элементарная трудовая деятельность (самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд, ручной труд);
- музыкальная деятельность (слушание и понимание музыкальных произведений, музыкально-ритмические движения).

Способы организации детей на занятии по физической культуре.

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом и т.д.

Фронтально-поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе занятий по физической культуре.

Вариативность форм, методов и средств реализации Программы зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей.

При выборе форм, методов, средств реализации Программы учитывается субъектные проявления ребёнка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности.

Выбор педагогически обоснованных форм, методов, средств реализации Программы, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

Методы реализации Программы

Осуществляя выбор методов воспитания и обучения, музыкальный руководитель учитывает возрастные и личностные особенности детей, педагогический потенциал каждого метода, условия его применения, реализуемые цели и задачи, прогнозирует возможные результаты. Для решения задач музыкального образования (воспитания и обучения) используется комплекс методов.

Методы воспитания и обучения

Для достижения задач воспитания	При организации обучения целесообразно дополнять традиционные методы (словесные, наглядные, практические) методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:
1.Метод организации опыта поведения и деятельности: приучение к положительным формам общественного поведения, упражнение, воспитывающие ситуации, игровые методы. 2.Метод осознания детьми опыта поведения и деятельности: рассказ на моральные темы, разъяснение норм и правил поведения, чтение художественной литературы, этические беседы, обсуждение поступков и жизненных ситуаций, личный пример. 3.Метод мотивации опыта поведения и деятельности: поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования, проектные методы.	1.При использовании информационно-рецептивного метода предъявляется информация, организуются действия ребёнка с объектом изучения: распознающее наблюдение, рассматривание картин, прослушивание музыки, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагога или детей, чтение. 2.Репродуктивный метод предполагает создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением: упражнения на основе образца педагога, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель. 3.Метод проблемного изложения представляет собой постановку проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений. 4.При применении эвристического метода (частично-поискового) проблемная задача делится на части - проблемы, в решении которых принимают участие дети: применение представлений в новых

	условиях. 5.Исследовательский метод включает составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов: творческие задания, опыты, экспериментирование. 6.Метод проектов. Он способствует развитию у детей исследовательской активности, познавательных интересов, коммуникативных и творческих способностей, навыков сотрудничества и другое.
--	---

ДОУ и физкультурный руководитель самостоятельно определяют средства физического воспитания и обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, которые необходимы для реализации Программы.

3.4.Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

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

В каждой возрастной группе физкультура проводится 3 раза в неделю (из них 2 занятия в физкультурном зале и 1 занятие на улице). Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

- 10 мин. - группа раннего возраста
- 15 мин. - младшая группа
- 20 мин. - средняя группа
- 25 мин. - старшая группа
- 30 мин. - подготовительная к школе группа

Занятие по физической культуре состоит из трех частей:

Вводная – помогает организовать, собрать и активировать внимание, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. В нее входит: беседа, построения, перестроения, упражнения в ходьбе, беге.

Основная – в ней формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. В нее входит: общеразвивающие упражнения с предметами и без, основные виды движений, подвижная игра.

Заключительная – снижение физической нагрузки, приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, подведение итогов занятия. В нее входит: игра малой подвижности, пальчиковая гимнастика, движения со

словами, дыхательная гимнастика, самомассаж, различные виды ходьбы.

Занятие по физической культуре может быть организована разнообразно:

- ✓ по традиционной схеме
- ✓ состоящие из набора подвижных игр и игровых заданий большой, средней и малой интенсивности.
- ✓ тренировки в основных видах движений
- ✓ ритмическая гимнастика
- ✓ соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
- ✓ зачеты, во время которых дети выполняют диагностические задания
- ✓ сюжетно - игровые
- ✓ по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводится спортивные соревнования.

Культурные практики

Во вторую половину дня инструктор по физической культуре может организовать **культурные практики**. Они расширяют социальные и практические компоненты содержания образования, способствуют формированию у детей культурных умений при взаимодействии со взрослым и самостоятельной деятельности. Ценность культурных практик состоит в том, что они ориентированы на проявление детьми самостоятельности и творчества, активности и инициативности в разных видах детской деятельности, обеспечивают их продуктивность.

Культурные практики предоставляют ребёнку возможность проявить свою субъектность с разных сторон, что, в свою очередь, способствует становлению разных видов детских инициатив: творческая инициатива, инициатива целеполагания, познавательная инициатива, коммуникативная инициатива, игровая инициатива.

Тематику культурных практик инструктору по физической культуре помогают определить детские вопросы, проявленный интерес к явлениям окружающей действительности или предметам, значимые события, неожиданные явления, услышанные музыкальные произведения, художественная литература и другое.

В процессе культурных практик педагог создает атмосферу свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик предполагает подгрупповой способ объединения детей.

Основные формы организации культурных практик по музыкальному образованию

№	Вид деятельности	Культурные практики
	Физическая деятельность	- физические упражнения; - подвижные игры; - физкультурные досуги, игры и развлечения.

3.5. Способы и направления поддержки детской инициативы

Поддержка детской инициативы	
Направления	Способы
1. Уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребёнка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы; 2. Организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребёнка в деятельности, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов деятельности; 3. Расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей область задач, которые ребёнок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребёнка творчества, сообразительности, поиска новых подходов; 4. Поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребёнка в ДОУ, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы; 5. Создавать условия для развития произвольности в деятельности, использовать игры и упражнения, направленные на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребёнка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата; 6. Поощрять и поддерживать желание детей получить результат деятельности, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребёнку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата; 7. Внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к её дозированию.	1) Не следует сразу помогать ребёнку, если он испытывает затруднения решения задачи, важно побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи ребёнку, педагог сначала стремится к её минимизации: лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребёнка прошлый опыт. 2) У ребёнка всегда должна быть возможность самостоятельного решения поставленных задач. При этом педагог помогает детям искать разные варианты решения одной задачи, поощряет активность детей в поиске, принимает любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживает инициативу и творческие решения, а также обязательно акцентирует внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобряет и хвалит за результат, вызывает у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий. 3) Особое внимание педагог уделяет общению с ребёнком в период проявления кризиса семи лет: характерные для ребёнка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребёнком. Важно уделять внимание ребёнку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Дети седьмого года жизни очень чувствительны к мнению взрослых. Необходимо поддерживать у них ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах. 4) Педагог может акцентировать внимание на освоении ребёнком универсальных умений организации своей деятельности

Если ребёнок испытывает сложности при решении уже знакомой ему задачи, когда изменилась обстановка или иные условия деятельности, то целесообразно и достаточно использовать приемы наводящих вопросов, активизировать собственную активность и смекалку ребёнка, намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае; 8. Поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребёнка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения.	и формировании у него основ целеполагания: поставить цель (или принять её от педагога), обдумать способы её достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития данных умений ставится педагогом в разных видах деятельности. Педагог использует средства, помогающие детям планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты. 5)Создание творческих ситуаций в игровой, музыкальной, изобразительной деятельности и театрализации, в ручном труде также способствует развитию самостоятельности у детей. Сочетание увлекательной творческой деятельности и необходимости решения задачи и проблемы привлекает ребёнка, активизирует его желание самостоятельно определить замысел, способы и формы его воплощения. 6)Педагог уделяет особое внимание обогащению РППС, обеспечивающей поддержку инициативности ребёнка. В пространстве группы появляются предметы, побуждающие детей к проявлению интеллектуальной активности. Это могут быть новые игры и материалы, детали незнакомых устройств, сломанные игрушки, нуждающиеся в починке, зашифрованные записи, посылки, письма-схемы, новые таинственные книги и прочее. Разгадывая загадки, заключенные в таких предметах, дети учатся рассуждать, анализировать, отстаивать свою точку зрения, строить предположения, испытывают радость открытия и познания.
---	--

3.6. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями обучающихся

Цель взаимодействия
Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах физического развития детей раннего и дошкольного возраста.
Задачи взаимодействия
1. Оказать психолого-педагогическую поддержку родителям в физическом развитии ребенка. 2. Сформировать у родителей теоретические знания и практические умения по вопросам физкультурного воспитания и обучения детей. 3. Ознакомить родителей с содержанием работы инструктора по физической культуре ДОУ. 4. Организовать поддержку образовательных инициатив родителей, способствующих формированию у детей основ физической культуры. 5. Объединить усилия инструктора по физической культуре, воспитателей и семьи по физическому развитию дошкольников посредством совместных образовательных и досуговых мероприятий.
Принципы взаимодействия в соответствии с ФОП
1) приоритет семьи в воспитании, обучении и развитии ребёнка: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка; 2) открытость: для родителей (законных представителей) должна быть доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребёнка в группе; каждому из родителей (законных представителей) должен быть предоставлен свободный доступ в ДОО; между педагогами и родителями (законными представителями) необходим обмен информацией об особенностях развития ребёнка в ДОО и семье; 3) взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей): при взаимодействии педагогу необходимо придерживаться этики и культурных правил общения, проявлять позитивный настрой на общение и сотрудничество с родителями (законными представителями); важно этично и разумно использовать полученную информацию как со стороны педагогов, так и со стороны родителей (законных представителей) в интересах детей; 4) индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при взаимодействии необходимо учитывать особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребёнка, отношение к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей) в совместное решение образовательных задач; 5) возрастосообразность: при планировании и осуществлении взаимодействия необходимо учитывать особенности и характер отношений ребёнка с родителями (законными представителями), прежде всего, с матерью (преимущественно для детей младенческого и раннего возраста), обусловленные возрастными особенностями развития детей.

Направления взаимодействия

Реализация данной темы осуществляется в процессе следующих направлений просветительской деятельности:

- 1) информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребёнка (рациональная организация режима дня ребёнка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребёнком и другое), о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и другое), наносящих непоправимый вред здоровью ребёнка;
- 2) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО и семьи в решении данных задач;
- 3) знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО;
- 4) информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования ИТ-технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и другое).

Направления деятельности реализуются в разных формах (групповых и (или) индивидуальных) посредством различных методов, приемов и способов взаимодействия с родителями (законными представителями):

- 1) диагностико-аналитическое направление реализуется через опросы, социологические срезы, индивидуальные блокноты, «почтовый ящик», педагогические беседы с родителями (законными представителями); дни (недели) открытых дверей, открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей и так далее;
- 2) просветительское и консультационное направления реализуются через групповые родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары-практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и другое; информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей (законных представителей); журналы и газеты, издаваемые ДОО для родителей (законных представителей), педагогические библиотеки для родителей (законных представителей); сайты ДОО и социальные группы в сети Интернет; медиарепортажи и интервью; фотографии, выставки детских работ, совместных работ родителей (законных представителей) и детей. Включают также и досуговую форму - совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями и другое.

Привлечение родителей к помощи при подготовке к спортивным праздникам, досугам, соревнованиям, помощь в изготовлении пособий и костюмов, атрибутов.

План работы с родителями

Срок	Группа	Родительские собрания	Открытые мероприятия
------	--------	-----------------------	----------------------

Сентябрь	Все группы	Особенности развития детей в младшем (среднем, старшем) дошкольном возрасте Результаты диагностики физического состояния детей. Согласие родителей подготовительной группы на участие детей в ежегодных соревнованиях	
Октябрь	Старшая, подготовительная		Спортивный праздник
Ноябрь	Все группы		День Здоровья
Январь	Младшая, средняя	Двигательная активность ребенка дома. Совместные занятия физическими упражнениями детей и родителей	
Январь	Старшая, подготовительная	Мир движений мальчишки и девочки. Двигательные предпочтения детей	
Февраль	Средняя, старшая, подготовительная		Спортивно-музыкальный досуг посвященный Дню защитника Отечества
	Все группы		День Здоровья (День Наоборот)

Март	Старшая, подготовительная		Спортивный праздник
Апрель	Все группы	Анализ физического состояния детей за год.	
Май	Старшая, подготовительная	Выбор спортивной секции. Физическая готовность детей к школе (подготовительная группа)	
	Старшая, подготовительная		Спортивно-музыкальный праздник День победы
	Все группы		День Здоровья

3.7. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы

В соответствии с «Законом об образовании в Российской Федерации» дети с ограниченными возможностями психического и физического здоровья имеют право на образование в образовательных учреждениях.

Содержание коррекционной работы и/или инклюзивного образования включается в Программу, если планируется ее освоение детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Коррекционная работа и/или инклюзивное образование должны быть направлены на:

- 1) обеспечение коррекции нарушений развития различных категорий детей с ограниченными возможностями здоровья, оказание им квалифицированной помощи в освоении Программы;
- 2) освоение детьми с ограниченными возможностями здоровья Программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей и особых образовательных потребностей, социальной адаптации.

Проблема воспитания и обучения детей с ограниченными возможностями здоровья общеобразовательном пространстве требует деликатного и гибкого подхода, так как известно, что не все дети, имеющие нарушения в развитии, могут успешно интегрироваться в среду здоровых сверстников. Индивидуальный образовательный маршрут предполагает постепенное включение таких детей в коллектив сверстников с помощью взрослого, что требует от педагога новых психологических установок на формирование у детей с нарушениями развития, умения взаимодействовать в едином детском коллективе.

Дети с ОВЗ могут реализовать свой потенциал лишь при условии вовремя начатого и адекватно организованного процесса воспитания и обучения, удовлетворения как общих с нормально развивающимися детьми, так и их особых образовательных потребностей, заданных характером нарушения их психического развития.

Наличие в группе массового дошкольного учреждения ребенка с ОВЗ требует внимания к нему не только воспитателей и специалистов, но и музыкального руководителя.

Цель и задачи коррекционно-развивающей работы

Цель	Цель коррекционно-развивающей работы по физическому развитию — оказать общеукрепляющее воздействие на организм ребёнка посредством специальных коррекционных упражнений.
Задачи	Задачи: 1. Развивать все системы организма путём оптимизации физической нагрузки. 2. Осуществлять коррекцию имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата. 3. Формировать правильную осанку. 4. Учить детей правильному дыханию. 5. Приобщать детей к здоровому образу жизни и воспитывать потребность в нём.

Содержание коррекционной работы по музыкальному развитию

В содержание работы с детьми ОВЗ входят:

- Уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;
- Адаптирование сложных для выполнения упражнений на более легкие;
- Исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;

- Формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;
- Наблюдение за состоянием ребенка во время занятий физ. инструктором, медицинской сестрой, воспитателем группы;
- Мотивация на улучшение результатов (похвала);
- Релаксация во время занятия;
- Оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;
- Предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

Работу с детьми с ограниченными возможностями здоровья строится по принципу сотрудничества, стараясь передать каждому ребёнку определённые знания, умения и навыки. Только при наличии подлинного сотрудничества взрослого и ребёнка можно добиться положительных результатов. Включаясь в оздоровительную работу, у таких детей появляется устойчивая мотивация и потребность в сохранении собственного здоровья и здоровья окружающих. Нельзя улучшить свою наследственность, нельзя изменить экологические условия своего существования, но образ жизни, который человек избирает, целиком зависит от него самого.

Взаимодействие педагогов в реализации коррекционных мероприятий

Музыкальный руководитель обеспечивает развитие чувства ритма, темпа, мелодики речевых и неречевых звуков, развитие слухового восприятия и зрительного внимания, развитие силы голоса, планируют свои занятия в соответствии с рекомендациями, полученными от специалистов: учителя-логопеда, педагога-психолога и исходя из общего тематического планирования.

Учитель-логопед исследует все компоненты речевого развития, основное внимание уделяется выявлению уровня овладения языковыми средствами. Он проводит работу по коррекции речевых недостатков во время непосредственно образовательной деятельности, совместной деятельности педагога с ребенком, при проведении режимных моментов.

Воспитатель обследует у ребенка состояние игровой, изобразительной, конструктивной, трудовой деятельности и состояние навыков самообслуживания с целью изучения уровня их развития. Воспитатель проводит с ребенком занятия, развивает мелкую моторику во время конструирования, рисования, лепки и аппликации, общую моторику - во время прогулок; закрепляет речевые навыки во время режимных моментах, при выполнении заданий учителя-логопеда во второй половине дня

Педагог-психолог включает следующие направления: коррекционно-развивающая работа с детьми с ОВЗ по развитию высших психических функций; работа с детьми, имеющих отклонения в поведении; коррекция агрессивности; профилактическая работа по развитию эмоций.

Медицинская сестра обеспечивает медицинское сопровождение развития ребенка с ОВЗ, а также разрабатывает комплекс оздоровительно-профилактических мероприятий.

Элементы музыкально-ритмических занятий все специалисты включают в коррекционно-развивающую работу с детьми.

Взаимодействие музыкального руководителя, учителя-логопеда, психолога и воспитателей имеет большое значение для развития восприятия детьми звуков различной громкости, высоты, для совершенствования общеречевых умений и навыков (дыхательных, голосовых, артикуляторных).

IV. Организационный раздел Программы

4.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;

решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия). При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;

обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса, в т.ч. дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);

учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);

создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;

построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

индивидуализация образования (в т.ч. поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);

совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества

психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;

вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;

формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;

непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Программы, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;

взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;

использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса её социализации;

предоставление информации о Программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

обеспечение возможностей для обсуждения Программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в т.ч. в информационной среде.

4.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

ДО в контексте ФГОС РППС спортивных залов рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.

РППС включает организованное пространство, материалы, оборудование, электронные образовательные ресурсы и средства обучения и воспитания, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, материалы для организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС создает возможности для учёта особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

При проектировании РППС спортивных залов учтены:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия;
- возраст, уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования;
- задачи Программы для разных возрастных групп;

- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников, участников сетевого взаимодействия и других участников образовательной деятельности).

РППС спортивных залов соответствует:

- требованиям ФГОС ДО;
- образовательной программе ДОО;
- материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания детей в детском саду;
- возрастным особенностям детей;
- воспитывающему характеру обучения детей;
- требованиям безопасности и надежности.

Наполняемость РППС спортивных залов способствует сохранению целостности образовательного процесса и включает все необходимое для реализации содержания каждого из направлений развития и образования детей согласно ФГОС ДО.

РППС спортивных залов обеспечивает возможность реализации разных видов индивидуальной и коллективной деятельности: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, двигательной, продуктивной и прочее, в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья.

В соответствии с ФГОС ДО РППС спортивных залов является содержательно-насыщенной; трансформируемой; полифункциональной; доступной; безопасной.

РППС залов обеспечивает условия для эмоционального благополучия детей и комфортной работы педагогических и учебно-вспомогательных сотрудников.

Созданы условия для информатизации образовательного процесса. В спортивных залах имеется оборудование для использования информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе. Обеспечено подключение к сети Интернет с учётом регламентов безопасного пользования сетью Интернет.

4.3. Материально-техническое обеспечение Программы,

обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

В спортивных залах созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- 1) возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы;
- 2) выполнение требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов, содержащихся в СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21:
 - к условиям размещения организаций, осуществляющих образовательную деятельность;

- помещениям, их оборудованию и содержанию;
- естественному и искусственному освещению помещений;
- отоплению и вентиляции;
- водоснабжению и канализации;
- организации режима дня;
- организации физического воспитания;
- 3) выполнение требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- 4) выполнение требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников детского сада.

Спортивные залы оснащены полным набором оборудования для различных видов детской деятельности.

**Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов
в спортивном зале**

Гимнастическая лестница (высота 2,75 м)	3 пролета
Скамейка гимнастическая жесткая	2 шт.
Доска наклонная	1 шт
Лестница деревянная с зацепами	1 шт.
Мячи:	
• маленькие (теннисные и пластмассовые),	60 шт.
• средние (резиновые),	30 шт.
• большие (, резиновые, баскетбольные, №3)	30 шт.
Гимнастический мат	4 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	30 шт.

Скакалка детская	
• для детей подготовительной группы (длина 210 см)	25 шт.
• для детей средней и старшей группы (длина 180 см)	25 шт.
Кольцеброс	3 шт.
Кегли	25 шт.
Мешочки для метания	30 шт.
Обруч пластиковый детский	
• большой (диаметр 90 см)	8 шт.
• средний (диаметр 50 см)	25 шт.
Конус для эстафет	6 шт.
Дуга для подлезания (высота 42 см)	3 шт.
Туннель для подлезания мягкий	3 шт.
Кубики пластмассовые	40 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	40 шт.
Бубен	8 шт.
Ребристая дорожка (деревянная, пластиковая)	3 шт.
Шнур 1,5м	2 шт.
Коврик со следочками (для отработки различных способов ходьбы)	2 шт
Лыжи детские (пластмассовые)	4 пары
Погремушки	20 шт.
Флажки разноцветные	40 шт.
Кольцо баскетбольное навесное на гимнастическую стенку	2 шт.
Мишень для метания	2 шт.
Корзина для инвентаря мягкая	3 шт.
Корзина для инвентаря пластмассовая	3 шт.

Рулетка измерительная (5м)	1 шт.
Секундомер	1 шт.
Свисток	1 шт.

Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов в группах

	II группа раннего возраста	Младшая, средняя группы	Старшая, подготовительная группы
Теоретический материал	- картотека подвижных игр; - картотека малоподвижных игр; - картотека физкультминуток; - картотека утренних гимнастик;	- картотека подвижных игр; - картотека малоподвижных игр; - картотека физкультминуток; - картотека утренних гимнастик; - иллюстрированный материал по зимним и летним видам спорта; - символика и материалы по истории Олимпийского движения (средняя гр.)	- картотека подвижных игр; - картотека малоподвижных игр; - картотека физкультминуток; - картотека утренних гимнастик; - сведения о важнейших событиях спортивной жизни страны (книжки-самоделки, альбомы); - иллюстрированный материал по зимним и

			- летним видам спорта; - символика и материалы по истории Олимпийского движения
--	--	--	--

Игры		- дидактические игры о спорте: настольно-печатные игры, парные картинки, лото, домино, лабиринт, разрезные картинки, пазлы, игры с фишками, спортивные настольные игры (хоккей, баскетбол, футбол и т. д.)	- дидактические игры о спорте: настольно-печатные игры, парные картинки, лото, домино, лабиринт, разрезные картинки, пазлы, игры с фишками, спортивные настольные игры (хоккей, баскетбол, футбол и т. д.)
Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук	- мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы; - коврики и массажные; - бросовый материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног. - нестандартное оборудование, сделанное своими руками; - мячики – ежики		
Для игр и упражнений с прыжками, с бросанием, ловлей, метанием	Скакалки, обручи, ленточки с колечками, обручальные Мячи разного размера, корзина для заброса мячей	Скакалки, обручи, ленточки с колечками, обручальные, обручи большие Мячи разного размера, мяч на липучке с мишенью, кольцо брос, кегли - мячи резиновые; - скакалки; - обручи; - хоккейные клюшки;	Скакалки, обручи, ленточки с колечками, обручи малые, обручи большие Мячик для настольного тенниса ракеткой, мяч на липучке с мишенью, мячи разного размера, кольцо брос, кегли - мячи резиновые; - скакалки; - обручи - хоккейные клюшки;
Выносной материал	мячи резиновые; обручи	- мячи резиновые; мяч футбольный; бадминтон; скакалки; обручи; лыжи; хоккейные клюшки.	

Методическое обеспечение Программы

Программное обеспечение		
№ п/п	Наименование	Наличие
1	Образовательная программа дошкольного образования	Методический

	государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 4 общеразвивающего вида Калининского района Санкт-Петербурга (ОП ДО).	кабинет
2	Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г. регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264) (ФГОС ДО)	Методический кабинет
3	Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847 (ФОП ДО).	Методический кабинет

Область	Список методических и наглядно - дидактических пособий
Физическое развитие	Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная активность детей младшего и среднего дошкольного возраста. Методический комплект к программе «Детство» - СПб.:2012 Харченко Т.Е.. Организация двигательной деятельности в детском саду. СПб., 2010 Т. С. Грядкина «Физическая культура», СПб, Детство-Пресс, 2012 56.Детские подвижные игры. Просвещение, 1988 Методика проведения подвижных игр. Э.Я. Степаненкова, М., Мозаика-Синтез, 2008 Дик Н.Ф. «Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников», М.ООО ТИД,2007 Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. Примерные планы и конспекты. Под ред. Т.С.Яковлевой. М, «Школьная Пресса», 2007 Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 1999. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: младший дошкольный возрастМ.: Владос, 1999 Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: средний дошкольный возрастМ.: Владос, 2000 Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам:

	старший дошкольный возраст М.: Владос, 2001 Здоровячок». Система оздоровления дошкольников. Т.С.Никонорова, Е.М.Сергиенко, Воронеж, 2007
--	--

4.4. Кадровые условия реализации Программы

Реализация данной Программы обеспечивается инструктором по физической культуре совместно с воспитателями и специалистами ДОО, административно-хозяйственными работниками образовательной организации, а также медицинскими и иными работниками, выполняющими вспомогательные функции.

Наименование должностей воспитателей и специалистов соответствует номенклатуре должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, утверждённой постановлением Правительства Российской Федерации от 21 февраля 2022 г. № 225 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2022, № 9, ст. 1341).

Непрерывное сопровождение Программы осуществляется педагогическими и учебно-вспомогательными работниками в течение всего времени её реализации в ДОО.

Взаимодействие музыкального руководителя с воспитателями и специалистами ДОО

Деятельность музыкального руководителя направлена на развитие у дошкольников музыкальных способностей, формирование у них музыкальной культуры, развитие эмоционально-ценностного восприятия произведений музыкального искусства и предусматривает:

- проведение (в том числе совместно с другими специалистами) индивидуальных, подгрупповых и фронтальных занятий со всеми воспитанниками с учетом их психофизических возможностей и индивидуальных особенностей;
- подготовку и проведение общих праздников, досугов и развлечений;
- оказание консультационной поддержки родителям по вопросам музыкального развития ребенка в семье;
- ведение необходимой документации.

Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами

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

Особенностями организации работы музыкального руководителя с воспитателями и специалистами ДОО являются:

- планирование (совместно с другими специалистами) и проведение образовательной деятельности индивидуально с каждым воспитанником;
- планирование (совместно с другими специалистами) и организация образовательной деятельности со всеми воспитанниками группы;

- соблюдение преемственности в работе с другими специалистами по выполнению индивидуального образовательного маршрута ребенка;
- обеспечение индивидуального подхода к каждому воспитаннику с учетом рекомендаций специалистов.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурной од воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (кедами), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Во время выполнения общеразвивающих упражнений помогает исправлять ошибки, при выполнении сложно-координационных упражнений помогает страховать детей. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

Срок проведения	Тема консультаций	С кем проводится
Сентябрь	«Гигиеническое значение спортивной формы»	Воспитатели всех групп
Октябрь	Подведение итогов диагностики	Воспитатели всех групп
Ноябрь	«Нетрадиционные методы оздоровления дошкольников»	Воспитатели всех групп
Декабрь	«Значение физ. минуток»	Воспитатели всех групп
Февраль	«Подвижные игры – путь к ЗОЖ»	Воспитатели всех групп
Март	«Весенние подвижные игры»	Воспитатели всех групп
Апрель	«Подвижные игры по произведениям художественной литературы»	Воспитатели всех групп

Май	«Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в 2024 – 2025 учебном году»	Педсовет
-----	--	----------

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует на эмоции детей; создает у них хорошее настроение; помогает активировать умственную деятельность; способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;

привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Инструктор по физической культуре совместно с музыкальным руководителем планирует, составляет и проводит спортивно-музыкальные досуги и праздники. Украшают зал перед проведением открытых мероприятий, изготавливают новые атрибуты.

4.5. Организация образовательного процесса

В детском саду время образовательной деятельности организуется таким образом, чтобы вначале проводились наиболее насыщенные по содержанию виды деятельности, связанные с умственной активностью детей, максимальной их произвольностью, а затем творческие виды деятельности в чередовании с музыкальной и физической активностью.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса соответствуют требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20.

Режим дня строится с учётом сезонных изменений. В тёплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий). Согласно СанПиН 1.2.3685-21 при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают.

При осуществлении режимных моментов учитываются также индивидуальные особенности ребёнка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и так далее).

Согласно СанПиН 1.2.3685-21 ДОО может корректировать режим дня в зависимости от типа организации, и вида реализуемых образовательных программ, сезона года.

Требования и показатели организации образовательного процесса и режима дня

Показатель	Возраст	Норматив
Начало занятий не ранее	все возрасты	8.00
Окончание занятий, не позднее	все возрасты	17.00
Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет от 3 до 4 лет от 4 до 5 лет от 5 до 6 лет от 6 до 7 лет	10 минут 15 минут 20 минут 25 минут 30 минут
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет от 3 до 4 лет от 4 до 5 лет от 5 до 6 лет от 6 до 7 лет	20 минут 30 минут 40 минут 50 минут или 75 минут при организации 1 занятия после дневного сна 90 минут
Продолжительность перерывов между занятиями, не менее	все возрасты	10 минут
Перерыв во время занятий для	все возрасты	2-х минут

гимнастики, не менее		
----------------------	--	--

Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учётом возрастных особенностей и состояния здоровья.

В летний период организованную образовательную деятельность не проводят.

Проводятся музыкально-дидактические и подвижные игры, спортивные праздники и досуги, музыкальные развлечения.

Планирование образовательной деятельности при работе по пятидневной неделе

Образовательная деятельность			
Базовый вид деятельности	Периодичность		
Физкультура	Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа
	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Образовательная деятельность в ходе режимных моментов			
Утренняя гимнастика (включая музыкально-ритмические движения)	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Индивидуальная работа	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Самостоятельная деятельность детей			
Игра	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Самостоятельная деятельность детей в спортивных центрах (уголках)	ежедневно	ежедневно	ежедневно

СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Разделы и направления работы	Формы работы	Срок, дозировка, возрастная группа	Ответственный
1.	Использование вариативных режимов	- Режим дня на ЛОК (разновозрастная группа на хорошую погоду) - Режим дня (гибкий) на ЛОК (разновозрастная группа на дождливую погоду) - Адаптационный - Режим двигательной активности - Щадящий режим дня	Ежедневно Во время дождя Первые 2 недели, по показаниям Ежедневно После болезни	Врач
2.	Психологическое сопровождение развития	- Создание психологически комфортного климата в ДОУ - Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности - Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов с детьми - Медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период (наблюдение врача, адаптационные, коммуникативные игры)	Ежедневно Ежедневно Ежедневно Адаптационный период	Воспитатели + врач
3.	Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка	*Мероприятия проводятся на воздухе за исключением дождливой погоды		
	1. Частично регламентированная деятельность (совместная деятельность)	- Утренняя гимнастика на воздухе - Физкультминутки (для смены двигательной активности, например, между играми с песком) - Профилактическая гимнастика после сна - Дыхательная гимнастика - Гимнастика для глаз - Спортивные упражнения на воздухе - Спортивные праздники - Подвижные игры на воздухе - Музыкально - физкультурные досуги - Дни здоровья - Походы по экологической тропе	Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно 1-2 раза в сезон Ежедневно в конце прогулки 1 раз в неделю 1 раз в месяц 1 раз в неделю	Воспитатели, ифк, муз.рук. Воспитатели Воспитатели Воспитатели + ифк. Воспитатели Воспитатели ифк, муз.рук, воспитатели Воспитатели
	2. Нерегламентированная деятельность	Самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке.	Ежедневно	Воспитатели
4.	Работа с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни	- Словесно-дидактические, сюжетно-ролевые игры по развитию представлений и навыков здорового образа жизни - Моделирование ситуаций по формированию основ безопасности жизнедеятельности - Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и потребности в физической активности	До 2 раз в неделю Ежедневно Ежедневно	Воспитатели + ифк. + муз рук
5	Общеукрепляющие мероприятия	1. Естественные физические факторы: Режим теплового комфорта при выборе одежды	Ежедневно Ежедневно по графику	Воспитатели, ст.м/с

		- Режим сквозного и одностороннего проветривания в течение дня 2. Воздушное закаливание: - Воздушные ванны при длительном пребывании на воздухе - Сон без маек (дневной) 3. Водное закаливание: - Обширное умывание - Игры с водой 4. Процедурное закаливание: - Босохождение по «тропе здоровья»	Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно	Воспитатели Воспитатели + пом.в-ля Воспитатели
6.	3. Гигиенические мероприятия	Мытье ног	Ежедневно	воспитатели + пом. воспитателя
7.	Организация питьевого режима	Питьевая вода	Ежедневно на утренней и вечерней прогулке	Ст.м/с Пом.восп-я

СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Наименование мероприятий	Кратность Ранний возраст	Кратность Дошкольный возраст
Физкультурно-оздоровительные мероприятия		
Утренняя гимнастика	Ежедневно, 1 раз в день	Ежедневно, 1 раз в день
Блок совместной деятельности по физическому развитию	3 раза в неделю в соответствии с расписанием	3 раза в неделю в соответствии с расписанием
Гимнастика после сна	Ежедневно, 1 раз в день	Ежедневно, 1 раз в день
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно, 1 раз в день	Ежедневно
Самостоятельная двигательная деятельность детей на улице, в группе	Ежедневно согласно режиму дня	Ежедневно согласно режиму дня
Подвижные, адаптационные, хороводные игры	Ежедневно согласно режиму дня	Ежедневно согласно режиму дня
Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Ежедневно
Гимнастика для глаз	Ежедневно	Ежедневно
Гимнастика по профилактике плоскостопия, нарушения осанки	Ежедневно, 1 раз в день	Ежедневно, 1 раз в день
Физкультурные досуги	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Физкультурные праздники	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Питьевой режим	Ежедневно в соответствии с требованиями действующих	Ежедневно в соответствии с требованиями действующих

	санитарных правил и норм СанПиН	санитарных правил и норм СанПиН
Игры с водой (при температуре t от +22° и выше)	Ежедневно, 1 раз в день	Ежедневно, 1-2 раза в день
Закаливающие процедуры		
Воздушные ванны	Ежедневно согласно режиму дня	Ежедневно согласно режиму дня
Солнечные ванны	Ежедневно согласно режиму дня	Ежедневно согласно режиму дня
Мытье ног	Ежедневно, 1 раз в день	Ежедневно, 1 раз в день
Мытье рук до локтя	Ежедневно, 1 раз в день	Ежедневно, 1 раз в день
Дневной сон без маек при односторонней аэрации	Ежедневно в соответствии с температурным режимом, 1 раз в день	Ежедневно в соответствии с температурным режимом, 1 раз в день

**Расписание занятий в физкультурном зале 2024-2025 учебный год
Дадаев Сергей Юрьевич - инструктор по физической культуре**

Понедельник	Досуги
09.20 – 09.30 Группа раннего возраста № 6 (подгр.1) 09.30 – 09.40 Группа раннего возраста № 6 (подгр.2) 09.50 – 10.05 Младшая группа № 5 10.20 – 10.45 Старшая группа № 2	По плану инструктора по физической культуре
Вторник 09.50 – 10.10 Средняя группа № 10 12.05 – 12.35 Подготовительная группа № 4	
Среда 10.25 – 10.55 Подготовительная группа № 9 12.05 – 12.30 Старшая группа № 2	
Четверг 09.00 – 09.20 Средняя группа № 10 09.30 – 09.45 Младшая группа № 5	
Пятница 08.50 – 09.00 Группа раннего возраста № 6 (подгр.1) 09.00 – 09.10 Группа раннего возраста № 6 (подгр.2) 10.25 – 10.55 Подготовительная группа № 4 12.05 – 12.35 Подготовительная группа № 9	

**4.5.1 Календарный план воспитательной работы
Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад № 4 общеразвивающего вида Калининского района Санкт-Петербурга**

Календарный план воспитательной работы Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 4 общеразвивающего вида Калининского района Санкт-Петербурга (далее по тексту – Учреждение) включает воспитательные мероприятия в соответствии с федеральным календарным планом воспитательной работы (п 36 ФОП ДО).

Мероприятия		Ориентировочное время проведения	Ответственные
Конкурсы/выставки детского творчества			
1	Выставка детских работ «Осенняя мастерская»	Октябрь	Воспитатели
2	Выставка детских работ ко Дню народного единства «Наша Родина - Россия».	Ноябрь	Воспитатели
3	Выставка «Новогодняя игрушка своими руками»	Декабрь	Воспитатели
4	Выставка детских работ к Международному женскому дню «Весенний букет для мам и бабушек».	Март	Воспитатели
5	Выставка детских работ «Космические просторы»	Апрель	Воспитатели
6	Конкурс рисунков на асфальте «Детство – это маленькая жизнь»	Июнь	Воспитатели
7	Выставка детских работ «Я и моя семья»	Июль	Воспитатели
8	Выставка детских работ ко Дню российского флага «Государственные символы РФ».	Август	Воспитатели
Праздники			
1	Развлекательно – познавательная программа «День знаний»	Сентябрь	Музыкальные руководители, воспитатели
2	Праздник осени	Октябрь	Музыкальные руководители, воспитатели
3	Новогодний праздник	Декабрь	Музыкальные руководители, воспитатели
4	Спортивный праздник «Наши папы - молодцы!»	Февраль	Инструктора по физической культуре ,

			воспитатели
5	8 марта	Март	Музыкальные руководители, воспитатели
6	Спортивный праздник «Семейные старты»	Апрель	Инструктора по физической культуре , воспитатели
7	День Победы «Они сражались за Родину»	Май	Музыкальные руководители, воспитатели
8	Выпускной бал	Май	Музыкальный руководитель Панина Н.М., воспитатели

Календарный план воспитательной работы

Памятная дата	Мероприятие/проект	Направления воспитания/ ценности	Категория воспитанни ков	Ответственн ые
СЕНТЯБРЬ				
Педагогическая диагностика				
1 сентября. День знаний	Праздник «День знаний	Социальное	4-7 лет	Воспитатели
8 сентября. День Бородинского сражения	Беседы по теме. Виртуальная экскурсия «По местам Бородинского сражения»	Патриотическо е	6-7 лет	Воспитатели
27 сентября. День работника дошкольного образования	Беседы. Выставка детских рисунков «Любимый человек в детском саду»	Социальное	3-7 лет	Воспитатели
ОКТАБРЬ				
1 октября. Международный день пожилых Людей	Акция «От внуков с любовью»	Социальное	3-7 лет	Воспитатели
16 октября. День отца в России	Фотовыставка «Мы с папой друзья»	Социальное, патриотическое	3-7 лет	Воспитатели
28 октября Международный день анимации	Беседы по теме. Просмотр презентации: «История мультипликации»	Познавательное	3-7 лет	Воспитатели
НОЯБРЬ				
4 ноября. День народного единства	Беседы по теме. Показ презентации «Родина — не просто слово» Проект «Азбука России»	Патриотическо е, эстетическое , трудовое	4-7 лет	Воспитатели
24 ноября День матери в России (последнее воскресенье)	Проведение открытых занятий для мам.	Познавательное , патриотическое , социальное духовно- нравственное	3-7 лет	Воспитатели

30 ноября. День Государственного герба Российской Федерации	Беседа о символе страны Изготовление поделок/ рисунков герба РФ	Патриотическо е.	4-7 лет	Воспитатели
ДЕКАБРЬ				
3 декабря. День неизвестного солдата	Беседы и просмотр материалов памятниках и мемориалах неизвестному солдату Ознакомление детей с художественной литературой.	Патриотическо е, познавательное	5-7 лет	Воспитатели

5 декабря. День добровольца (волонтера) в России	Беседы с детьми на темы «Легко ли быть добрым?», Кто такие волонтеры» Акция «День добрых дел» — оказание помощи малышам в одевании, раздевании. Видеоролик на тему: «Что значит быть добрым?»	Патриотическо е, познавательное, духовно- нравственное	6-7 лет	Воспитатели
8 декабря Международный день художника	Ознакомление детей с великими художниками Просмотр известнейших художественных произведений искусства Виртуальные экскурсии в музеи мира	Эстетическое, социальное, трудовое	3-7 лет	Воспитатели
12 декабря. День Конституции Российской Федерации	Тематические беседы об основном законе России, государственных символах	Патриотическ ое, познавательн ое, социальное	5-7 лет	Воспитатели
ЯНВАРЬ				
27 января. День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады	Беседа с презентациями «900 дней блокады», «Дети блокадного Ленинграда», «Дорога жизни» Проект «Книга памяти» Музыкально-литературная гостиная «О подвиге твоем Ленинград»	Патриотическое, социальное, познавательное	5-7 лет	Воспитатели

ФЕВРАЛЬ				
8 февраля. День российской науки	Проведение опытов с водой, солью, пищевой содой, с пищевыми красителями, мыльными пузырями, своздухом Виртуальная экскурсия «Новости российской науки»	Патриотическое ,социальное, познавательное, эстетическое	4-7 лет	Воспитатели
21 февраля. Международный день родного языка	Девиз дня: «Богат и красив наш русский язык»	Патриотическое ,социальное, познавательное, эстетическое	5-7 лет	Воспитатели
23 февраля. День защитника Отечества	Беседы, игры по теме. Фотовыставка «Наши папы удалые».	Патриотическое ,социальное, познавательное, эстетическое, физическое и оздоровительное	Все возрастные группы	Воспитатели
МАРТ				
8 марта. Международный женский день	Изготовление подарков для мам и бабушек. Утренник «Праздник мам»	Патриотическое ,социальное, познавательное, эстетическое	Все возрастные группы	Воспитатели
27 марта. Всемирный день театра	Театрализованные игры с атрибутами настольного театра, театров би-ба-бо и пальчиков Игры – инсценировки детских произведений	Эстетическое, социальное	4-7 лет	Воспитатели
АПРЕЛЬ				
6 апреля День русской народной сказки	Викторина «По дорогам сказок» Театрализация, занятия по теме.	Духовно-нравственное, эстетическое	4-7 лет	Воспитатели

12 апреля. День космонавтики	Организация выставки по теме «Космос» Просмотр видеофильма (о космосе, космических явлениях). Конструирование ракет, макетов планет.	Познавательн ое, трудовое, эстетическое	4-7 лет	Воспитател и
22 апреля Международный день Земли	Беседы о планете Земля, растениях, обитателях Земли. Просмот р презентации «Земля – наш общий дом». Выставка рисунков по теме.	Социальное, познавательное	4-7 лет	Воспитател и
МАЙ				
1 мая. Праздник Весны и Труда	Слушание и исполнение песен о весне и труде, слушание музыки о весне Знакомство с поговорами и поговорками о труде	Трудовое, познавательн ое, эстетическое, социальное	4-7 лет	Воспитател и
9 мая. День победы	Оформление в группах уголков по патриотическому воспитанию: «Защитники Отечества с Древней Руси до наших дней»	Познавательн ое, патриотическо е, социальное, семья	3-7 лет	Воспитател и
24 мая День славянской письменности и культуры		Познавательн ое, духовно- нравственное, патриотическо е	5-7 лет	Воспитател и
Педагогическая диагностика				

ИЮНЬ				
1 июня День защиты детей	Праздничное мероприятие « Солнышко смеётся»	Патриотическ ое, социальное	Все возрастные группы	Воспитатели
6 июня. День русского языка	Слушание и совместное пения различных песен, потешек	Познавательн ое, патриотическо	5-7 лет	Воспитатели

		е, социальное		
--	--	---------------	--	--

	Драматизация «Сказки Пушкина».			
12 июня. День России	Тематические занятия, познавательные беседы о России, малой родине Русская народная игра «Горелки» на прогулке. Выставка детских рисунков «Россия — гордость моя!»	Познавательное, патриотическое	4-7 лет	Воспитатели
22 июня. День памяти и скорби	Тематические беседы «Страничка истории. Никто не забыт» Прслушивание музыкальных композиций «Священная война», «22 июня ровно в 4 часа...», «Катюша» Игра «Перевяжи раненого солдата», «Саперы», «Разведчики» Совместное рисование на темы «Чтобы помнили», «Мы за мир!»	Патриотическое, познавательное, духовно-нравственное	5-7 лет	Воспитатели
25 июня День игры в классики	Рисование на асфальте классиков — «Линейка», «Улитка», «Путаница», «Гигантские следы» и конечно всем известные «классики». Развлечение на улице «Весёлые классики»	Познавательное, физическое и оздоровительное	Все возрастные группы	Воспитатели
ИЮЛЬ				
4 июля	Знакомство с творчеством писателя. Читаем сказки	Эстетическое, познавательное	3-7 лет	Воспитатели

День рождения В.Сутеева	В. Г. Сутеева. Выставка рисунков «Волшебный мир сказок». Литературная игра- развлечение по сказкам В. Сутеева.	е		
8 июля. День семьи, любви и верности	Беседа «Моя семья», интерактивная игра «Мамины папины помощники». Рисунки на асфальте «Мы рисуем солнце, небо и цветок». Сюжетно-ролевые игры: «Семья», «Наш дом», «Дочки-матери», «Играем в профессии», «День рождения». Акция «Символ праздника – ромашка»	Социальное, Духовно- нравственное, эстетическое	Все возрастные группы	Воспитатели
16 июля День рисования на асфальте	Конкурс рисунков на асфальте «Раз, два, три – рисовать начни!»	Эстетическое	Все возрастные группы	Воспитател и

АВГУСТ

5 августа Международный день светофора	Беседа по теме: «Что такое светофор», «Три цвета светофора». Дидактические игры. Подвижная игра «Светофор». Просмотр мультфильма «Мой друг светофор». Аппликация «Светофор». Конкурс поделок «Страна Светофория».	Познавательн ое, эстетическое,	3-7 лет	Воспитатели
14 августа. День физкультурника	Совместная разминка, эстафеты на ловкость и скорость, тематические игры и забавы: «это я, это я — это все мои друзья...» «прыгни дальше», «лукошко», перетягивание каната и пр.	Физическое и оздоровительн ое, эстетическое	Все возрастные группы	Воспитатели

22 августа. День государственного флага Российской Федерации	Презентация «Российский триколор» (история Российского флага) игры «Собери флаг», «Что означает этот цвет?», «Передай флажок», «Чей флажок быстрее соберется?», «Будь внимательным», «Соберись в кружок по цвету» Выставка, посвященная Дню Российского флага	Патриотическое	4-7 лет	Воспитатели
20 августа День рождения Чебурашки	Вспомнить героев мультфильма. Слушание/пение знаменитой «Песни Чебурашки». Беседы о дружбе, готовности прийти на помощь и способности прощать. Просмотр фрагментов мультфильма о Чебурашке. Рисование на асфальте портрета именинника Чебурашки.	Эстетическое ,социальное	Все возрастные группы	Воспитатели

4.5.2. Комплексно-тематическое планирование по ОО «Физическое развитие» (Ранний возраст)

Сентябрь

Познакомить детей с залом, рассказать о правилах поведения в нем. Ознакомить с ходьбой и бегом стайкой; ходьбой и бегом врассыпную; развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на 2-х ногах на месте; с прокатыванием мяча двумя руками; ползанием на четвереньках; брать, держать, переносить, класть, бросать ,катать мяч, ползать; Развивать ловкость ,быстроту, умение ориентироваться в пространстве, равновесие Рассказать детям о безопасном поведении в подвижных играх, при использовании спортивного инвентаря; Воспитывать у детей радостное ,эмоциональное отношение к выполнению упражнений. Способствовать улучшению работы органов дыхания, укреплению мышц стопы ,повышению иммунитета Провести диагностику физического развития детей.			
	«Здравствуй, детский сад!» Адаптационный период		2

	Первая – вторая недели (02.09 – 13.09)	
Построение, перестроение ходьба, бег	Игровая мотивация: « Поиграем с зайчиком и мишкой Построение: стайкой, ходьба стайкой за инструктором. Бег стайкой. Ходьба с восстановлением дыхания. Свободное построение.	Игровая мотивация: У куклы день рождения, пойдём, поздравим её Построение: стайкой ,ходьба стайкой, бег стайкой.Ходьба с восстановлением дыхания. Свободное построение.
ОРУ		
Основные виды движений	Равновесие: Ходьба между кубиками по дорожке шириной 20-25см.пойдём к зайчику поздороваться ,для этого нужно пройти по дорожке. Прыжки : «пружинка» на столе попрыгаем с зайчиком. Инструктор держит в руках игрушку «зайчик» и под хлопки, счёт предлагает детям ритмично приседать и выпрямляться поднимаясь на носки .Сам инструктор выполняет те же движения.	« Нам нужно пройти вот по этой дорожке» Равновесие: ходьба между кубиками, ширина дорожки 20- 25 см длина 2м) На расстоянии 1м от дорожки сидит « кукла» на стульчике .Дети подходят к кукле и поздравляют её с днем рождения. Обратно возвращаются по дорожке, между двух шнуров 25 см шир. Поиграем с зайчиком. «Зайка серенький сидит»
Подвижные игры, игровые упражнения	Спокойная ходьба стайкой , за «зайкой»	Игра «Догонялки» с зайчиком Ходьба стайкой за зайчиком
	3	4
Построение и перестроение Под музыку “Резвые ножки»	Игровая мотивация: Зайчику скучно Он хочет, чтобы мы поиграли с ним. Построение стайкой. Ходьба стайкой за инструктором бег стайкой.	См. занятие 3
ОРУ	Комплекс ОРУ с погремушкой	Комплекс ОРУ с погремушкой
Основные виды движений	Педагог кладет два шнура параллельно на пол и говорит: «Это ручеек .Нам надо перейти через него. Для этого нужно построить мостик Педагог кладет .поперек шнуров доску. Метание : прокатывание мяча вперёд двумя руками	«Пройди по мостику и поднимись на горочку» Предложить детям «пройти по мостику через ручеек , затем взойти на модуль и спуститься с него. Пальчиковая гимнастика «Зайка» «Наш малыш» Поиграем с зайчиком; прокатывание мяча от зайчика к детям. ребенок останавливает

		мяч и катит обратно зайчику.
Подвижные игры, игровые упражнения	Игра «Зайка серенький сидит» пружинка Спокойная ходьба стайкой	«Зайка серенький сидит».пружинка Спокойная ходьба. стайкой за инструктором

	«Наши игрушки» Третья – четвертая недели (16.09 – 27.09)	6
Построение, перестроение ,ходьба, бег Под музыку «Большие ноги и маленькие ножки»	Построение: врассыпную, ходьба врассыпную . Ходим-бегаем(ходьба и бег чередуются)под музыку.	
ОРУ	ОРУ «Вот какие мы большие» Под приговорки	ОРУ «Вот какие мы большие»Под приговорки
Основные виды движений	Педагог предлагает детям собрать рассыпанные по залу мячики в корзину. Затем педагог прокатывает большой яркий мяч прямо, не выпуская его из рук. Дети идут рядом с мячом.	« Собери мячи»дети собирают малые мячи, рассыпанные по залу. Педагог хвалит детей, называя по именам. Броски мяча в корзину любым удобным для ребенка способом с расстояния 50см
Подвижные игры, игровые упражнения	«Поезд» используя шнуры. «В гости к куклам» ходьба «Кто тише»	«Поезд»«Мы топаем» « Пойдем, как мышки»
	7	8
Построение, перестроение ходьба, бег. «Резвые ножки» ОРУ	Построение врассыпную Ходьба в рассыпную . ОРУ «Вот какие мы большие» .ОВД Собачка Филя заболел пойдём навестим его: Ходьба по модулям (малым) с последующим ползанием на четвереньках до стула ,на котором сидит собачка .дети гладят собачку	.Построение врассыпную. Ходьба врассыпную, в чередовании с ходьбой стайкой в обусловленное место. Бег врассыпную в одном направлении. ОРУ: «Вот какие мы большие» Ходьба по дорожке между предметами с последующим ползанием на четвереньках по дорожке.
Подвижные игры и игровые упражнения	«Воронята» п.и. «Подуем на горячий чай» дыхательное	«Воронята» п.и. «Подуем на горячий чай»

Октябрь

Задачи: Продолжать прививать умение ходить и бегать сохраняя равновесие. Развивать устойчивое положение при ходьбе с перешагивание через мелкие предметы,развивать умение приземляться на полусогнутые ноги, одновременно отталкиваться двумя ногами в прыжках. Закрепить умение энергично отталкивать мяч при прокатывании его вперёд,
--

Упражнять в прокатывании мяча под дугу. Развивать ориентировку в пространстве, меткость, равновесие, ловкость в ползании за катящимся предметом, желание играть с педагогом. Способствовать укреплению иммунитета и дыхательной системы, укрепление и растяжение позвоночника в игростретчинге. Вовлекать детей в активное подражание способом действий. Воспитывать элементарные навыки вежливого обращения.		
	«Мое тело» Первая – вторая недели (30.09 – 11.10)	2
Построение, перестроение, ходьба, бег «Резвые ножки»	Построение: врассыпную. Ходьба врассыпную в чередовании с ходьбой стайкой в обусловленное место. Ходьба с перешагиванием через листики. Бег врассыпную в одном направлении.	
ОРУ	ОРУ «Воробышек»	ОРУ «Воробышек»
Основные виды движений	Прыжки: пружинки на 2х ногах на месте «птички прыгают» Ходьба по дорожке, между шнурами, перешагивая листики, лежащие на полу.	Ходьба по доске, лежащей на полу. Птичка идет по веточке. Прыжки на месте «птички прыгают».
Подвижные игры, игровые упражнения	Пальчиковая гимнастика «Птички – невелички», «Солнышко и дождик», «Подуем на веточку». «Ходьба стайкой за инструктором «птички медленно летят домой»	
	3	4
Построение, перестроение, ходьба, бег	Ходьба врассыпную, ходьба повыше поднимая ноги перешагивая листики, лежащие на полу. Предложить детям поднять листочки и принести педагогу. Сделать букет, на носочках. Сочетание ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой в обусловленное место. Бег: врассыпную	
ОРУ	ОРУ «Воробышек»	ОРУ «Воробышек»
Основные виды движений Подвижные игры и игровые упражнения.	Катание мяча двумя руками вперёд. Прыжки на месте на двух ногах. «Солнышко и дождик» с зонтом, «Пузырь», «Лодочка», пальчиковая гимнастика «Поезд», «Птица» игростретчинг.	Прокатывание мяча двумя руками под дугу Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя Имитация движений животных. Мишка забирается в берлогу. Ползание на четвереньках в «тоннель» «Догоните скорее меня». «Прилетели гули» Игростретчинг «медведь»
	«Золотая осень» «Вкусные дары осени – фрукты» Третья – четвертая недели (14.10 – 25.10)	6
Построение,	Построение стайкой. Создание игровой мотивации. «В гости к	

перестроение,ходьба бег	кукле»Ходьба врассыпную . Бег врассыпную в сочетании с бегом стайкой в обусловленное место.	
ОРУ	ОРУ «С мячиком»	ОРУ «С мячиком»
Основные виды движений	Проползи по дорожке до погремушки. Прокатывание мяча под воротики.	Прокатывание мяча под дугу (расст.1м) Ползание за катящимся предметом(машинкой, мячиком)
Подвижные игры, игровые упражнения	«Собачка»»Замочек» пальчиковая «Изобрази великана.» «Кто тише пройдет» «Дождик» «Воронята» «Дудочка»	
	7	8
Построение, перестроение ходьба бег	Построение врассыпную, ходьба на носочках. Бег обычный врассыпную» «Подуем на листочек»	
ОРУ	ОРУ «с мячиком	ОРУ « с мячиком»
Основные виды движений	Ползание за катящимся предметом. Ходьба по доске	Равновесие; пройди по доске и дотянись до игрушки Ползание за катящимся предметом с ускорением и замедлением
Подвижные игры, игровые упражнения	« «Карусель» с обручем «Салют»собираем разноцветные мячики. «Дождик» с прыжками	

	Вкусные дары осени – овощи» Пятая неделя (28.10 – 02.11)	2
Построение, перестроение, ходьба , бег «Резвые ножки»	Построение: врассыпную. Ходьба врассыпную в чередовании с ходьбой стайкой в обусловленное место. Ходьба с перешагиванием через листики. Бег врассыпную в одном направлении.	
ОРУ	ОРУ «Воробышек»	ОРУ «Воробышек»
Основные виды движений	Прыжки: пружинки на 2х ногах на месте «птички прыгают» Ходьба по дорожке ,между шнурами ,перешагивая листики ,лежащие на полу.	Ходьба по доске, лежащей на полу .Птичка идет по веточке. Прыжки на месте «птички прыгают».
Подвижные игры, игровые упражнения	Пальчиковая гимнастика «Птички –невелички «Солнышко и дождик» «Подуем на веточку» «Ходьба стайкой за инструктором «птички медленно летят домой»	

Ноябрь

Задачи: Ознакомить детей с ходьбой парами, Закрепить навык ходьбы и бега врассыпную ,навык ходьбы по извилистой дорожке, ползание за катящимся предметом, навык прокатывания мяча. Упражнять в прыжках с продвижением вперед, в прокатывании мяча, в ползании, в подлезании под воротики; Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по извилистой дорожке ,

Способствовать развитию прыгучести, умение ориентироваться в пространстве, ловкость и координацию движений.		
Способствовать отхождению мокроты в дых-х упражнениях, тренировка вестибулярного аппарата «Покружись» ,укрепление и растяжение мышц спины в упражнениях игрострелчига.		
Побуждать к участию в подвижных играх, повторять движения в пальчиковой гимнастике и в упражнениях со словами. Привлекать к совместным с педагогом играм. Воспитывать трудолюбие при уборке инвентаря .		
	«Мой дом» Мебель» Первая – вторая недели (05.11 – 15.11)	2
Построение, перестроение ходьба бег	Построение в рассыпную. Ходьба на носках ,широким шагом. Бег за инструктором. «Подуем на чайк»	
ОРУ	ОРУ «Кукла делает зарядку»	ОРУ «Кукла делает зарядку»
Основные виды движений	Прыжки через верёвочку «как лошадка в цирке» Ходьба по извилистой дорожке	Ходьба по извилистой дорожке(шир.25-30см) Прыжки слегка продвигаясь вперёд на поролоновом мате
Подвижные игры, игровые упражнения	«В гости к игрушкам» «Мой весёлый звонкий мяч» «Кошечка» игрострелчинг» «мышка мылом мыла лапку»пальчиковая .Спокойная ходьба	
	3	4
Построение, перестроение Ходьба бег	Построение в колонну друг за другом. Ходьба врассыпную. на носочках, с остановкой по сигналу ,высоко поднимая бедро(как лошадка) Бег врассыпную за инструктором. Ходьба с восстановлением дыхания. «Ветерок»	
ОРУ	ОРУ «С погремушкой»	ОРУ «С погремушкой»
Основные виды движений	Прыжки на месте в паре взявшись за руки. Прокатывание мяча вперёд двумя руками из и.п упор присев. Встать и догнать мяч	Метание: прокатывание мяча вперед из положения упор присев. Прыжки с продвижением вперёд на поролоновом мате
Подвижные игры, игровые упражнения	«Карусель» «зайка» пальчиковая «Доползи до погремушки» «Ветер» дыхательное	
	«Моя семья» Третья – четвертая недели (18.11 – 29.11)	6
Построение, перестроение ходьба бег	Построение парами .Ходьба парами. , в рассыпную широким шагом ,с остановкой по сигналу ,поворот вокруг себя,	

	Бег в рассыпную..	
ОРУ	ОРУ «Мы проснулись»	ОРУ «Мы проснулись»»
Основные виды движений	«Прокатывание мяча в воротики, с последующим подлезанием под воротики. Ходьба из обруча в обруч(малые плоские)	Прокатывание мяча по скамейке не выпуская мяч из рук(поможем коlobку вернуться домой) Ползание на четвереньках до рейки и подлезание под рейку(40см)
Подвижные игры, игровые упражнения	«Покружимся» «Подуем на снежинки» «Догонялки» «Тепло и холодно»	
	7	8
Построение, перестроение ходьба бег	Построение парами .Ходьба парами .в рассыпную ,на носочках Бег: в рассыпную по кругу.	
ОРУ	ОРУ без предметов	ОРУ без предметов
Основные виды движений	Ходьба по доске Ползание по доске на четвереньках	Ходьба по извилистой дорожке(25 - 30см) Ползание на четвереньках за катящимся предметом(мячом)
Подвижные игры игровые упражнения	«Погладим котёнка» «Собачка» игрострелчинг«Водичка ,водичка» «Мяч» с прыжками «Солнышко и дождик» «Найдём котёнка»	
	5 неделя «Безопасность»	
	Ходьба в рассыпную, с остановкой по звуковому сигналу, высоко поднимая ногу, по узкой дорожке ,между предметами. Бег в рассыпную.	Ходьба в рассыпную. с остановкой по звуковому сигналу. ,топающим шагом.
ОРУ	ОРУ «С колечком»	ОРУ « с колечком»
ОВД	Ходьба по кирпичикам ,с последующим ползанием на четвереньках по дорожке	Ходьба по кирпичикам,с последующим ползанием на четвереньках и подлезанием под воротики
Подвижные игры и игровые упражнения	«Воробышки и автомобиль» «Пузырь» «Найдём птичку»	«Светофор» «Машины»Спокойная ходьба .

Декабрь

Задачи: Формировать навык ходьбы по кругу ,взявшись за руки, умение ходить по шнуру, не заступая за него, парами высоко поднимая колени, поднимать ноги при ходьбе из обруча в обруч

не задевая его, бросать малые мячи вперёд правой и левой рукой. ,ознакомить с прыжками вверх с места с целью достать предмет

Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в броске мяча в заданном направлении, в прокатывании мяча в паре; подлезать под воротики, не задевая их,

Закрепить навык энергично отталкиваться в прыжках вверх .

Развивать глазомер и ловкость; координацию и ориентировку в пространстве в ползании в обруч,» в «тоннель»,равновесие, быстроту ,прыгучесть.

Способствовать укреплению иммунитета, формированию правильной осанки, укреплению дыхательной системы

Побуждать принимать участие в совместных играх и упражнениях. Воспитывать трудолюбие при уборке инвентаря. Продолжать формировать способность воспринимать и воспроизводить движения по показу.

	1 «Зимушка зима. Зимние забавы»» Первая – вторая недели (02.12-13.12)	2
Построение, перестроение ходьба бег	Построение :парами .Ходьба парами, высоко поднимая колено, со взмахом рук. Врассыпную «Снежинки» . Бег врассыпную. Ходьба с восстановлением дыхания.	
ОРУ	ОРУ « На прогулку зимой»	ОРУ
Основные виды движений	Равновесие: ходьба по шнуру прямо.(воробышек идет по веточке» Прыжки на месте на двух ногах в паре ,держась за руки	Ходьба по шнуру вперед. Прыжки: перепрыгивание через шнур на двух ногах
Подвижные игры, игровые упражнения	«Воробышки и кот» «Подуем на снежинки» «Тепло и холодно» «Прокати и догони»	
	3	4
Построение, перестроение ходьба бег	Ходьба: врассыпную, предложить детям остановиться ,взяться за руки, образовав круг. ходьба по кругу взявшись за руки. Врассыпную. Бег врассыпную.	
ОРУ	ОРУ с малым мячом(снежком)	ОРУ с малыми мячами
Основные виды движений	Прокатывание мячей в паре Прыжки вверх с места с целью достать предмет	Метание: прокатывание мячей в паре Прыжки: вверх с места с целью достать предмет
Подвижные игры, игровые упражнения	«Бумажные снежки» «Лошадки» «Ленточки» « Берегись заморожу» «Проползи по доске» «Птица»	
	5 Дедушка Мороз» «В ожидании Нового года»	6

	Третья – четвертая недели (16.12 – 28.12)	
Построение, перестроение ходьба бег	В шеренгу, равнение по полоске .Перестроение в колонну. Предложить детям отправиться в лес, посмотреть, какие там растут ёлочки , есть ли у зверей «Новогодний праздник» ходьба врассыпную. Ходьба высоко поднимая ногу, из обруча в обруч , Ходьба по кругу взявшись за руки. Бег. врассыпную	
ОРУ	ОРУ «У ёлочки» Поставить в центр зала маленькую ёлочку.	ОРУ «У ёлочки»
Основные виды движений	Метание :метание малого мяча вперёд правой и левой рукой. Ползание на четвереньках в обруч	Ползание на четвереньках в «тоннель» (как мишка) Скатывание малого мяча по наклонной доске .
Подвижные игры, игровые упражнения	«Мороз красный нос» перебежки «Нарядим елку» «Хоровод вокруг ёлки» «Допрыгни до снежинки» «Подуем на снежинки»» Медведь»	
	7	8
Построение, перестроение ходьба бег	См.5 -6 занятие	
ОРУ	ОРУ «У ёлочки» Поставить маленькую ёлочку.	ОРУ «У ёлочки» «В гости к зверятам»
Основные виды движений	Дотянись до волшебной ленточки. Ползание под препятствие. Ходьба по доске	Ползание под препятствие (40 см) «Мишка вышел поздороваться с детьми» Ходьба по доске, ходьба перешагивая предметы , «Лисичка шагает через сугробы»
Подвижные игры, игровые упражнения	«Лошадки» «Новогодние игрушки» «Волшебная дудочка» «Подуем на снежок»	

Январь

Задачи: Ознакомить детей с ходьбой с перешагиванием через предметы

Упражнять в ходьбе в колонне по зрительным ориентирам,

Формировать умение мягко приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании с доски, ползать по гимнастической скамейке на четвереньках ,подлезать под препятствие; развивать глазомер и ловкость при бросках малого мяча,

Закреплять навык броска снизу вперёд вверх двумя руками, умение отталкиваться двумя ногами одновременно развивать умение сохранять равновесие в ходьбе с перешагиванием через предметы ,ловкость, выносливость,координацию движений, гибкость и растяжение внутренней поверхности бедра.

Укреплять галеностопные суставы ,способствовать отхождению мокроты сочетание физических и звуковых упражнений «Ёжик». Побуждать выполнять правила в подвижных играх. Создавать радостное настроение от двигательной деятельности.		
	«Оденем куклу на прогулку» Первая – вторая недели (09.01 – 17.01)	2
Построение, перестроение ходьба бег	Построение друг за другом в колонну. Ходьба друг за другом в колонне. «Поезд»дать детям в левую руку веревочку. Бег врассыпную. Подуем на снежок	
ОРУ	ОРУ «Зимушка – зима»	ОРУ «Зимушка-зима»
Основные виды движений	«Поиграй в снежки» В гости к детям пришел Снеговичок и принес им снежки в мешочке. Дети встают в круг и протягивают руки ладошками вверх. Инструктор вытряхивает из мешочка снежки. Дети благодарят Снеговичка и играют в снежки; Подбрасывают вверх Пытаются попасть в снежинку, висящую на стене, Забросить в корзину , подбрасывают вверх Прыжки: спрыгивание с доски на 2 ноги	Скатывание «снежков» с горки(наклонной скамейки) Затем дети скатываются сами с горки(скамейки). Инструктор поддерживает ребенка Ходьба по доске с последующим спрыгиванием на 2 ноги .
Подвижные игры, игровые упражнения	«Медведь» «Снежная карусель» «Догони мяч» «Ёжик» «Вышли пальчики гулять»	
	«Пернатые друзья» «Поможем птицам зимой» Третья – четвертая недели (20.01 – 31.01)	4

Построение, перестроение, ходьба, бег	Построение: в колонну .Ходьба друг за другом по зрительным ориентирам Бег друг за другом. Следить ,чтобы дети не обгоняли друг друга и не сталкивались	
ОРУ	ОРУ «С кубиками»	ОРУ «С кубиками»
Основные виды движений	Лазание: ползание по гимнастической скамейке на четвереньках Броски мяча снизу вперед двумя руками.	Броски мешочка вперед снизу(в обруч) Ползание по гимнастической скамейке
Подвижные игры, игровые упражнения	«Воробышек и кот» «Самолеты» «Дуем на крылышки» «Посыпем зернышки» «птички-невелички» «птицы» игростретчинг «шарик»	

	5	6
Построение, перестроение Ходьба бег	В колонну по одному, ходьба друг за другом, между предметами друг за другом, на носочках. Бег друг за другом	
ОРУ	ОРУ с платочками	ОРУ с платочками
Основные виды движений	Равновесие: ходьба с перешагиванием мелких предметов Лазание: ползание на четвереньках по прямой с последующим подлезанием под препятствие(30-40см).	Равновесие: ходьба с перешагиванием мелких предметов Лазание :ползание на четвереньках бревно и подлезанием под «заборчик»
Подвижные игры, игровые упражнения	«Птички летают» «Передай мяч» «Вороны» «Зёрнышки и птицы» игростретчинг «Оладушки» пальчиковая «Ветер»	

Февраль

Задачи :ознакомить детей с ходьбой в колонне , с бросками мяча из за головы,с перелезанием через «бревно» Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в прыжках с продвижением вперед , в ходьбе в колонне , бег по периметру зала ,в прыжках через шнур Формировать умение сохранять равновесие в ходьбе из обруча в обруч, ходить в колонне; ,подлезать под препятствие, перелезть через препятствие. Закрепить навык броска мяча вперед вверх двумя руками снизу ,ходьбы из обруча в обруч, прыжка в длину с места, уделяя внимание взмаху руками при отталкивании. Развивать координацию движений при ходьбе по извилистой дорожке,равновесие, ловкость ,быстроту ,выразительность имитационных движений, гибкость . Способствовать укреплению иммунитета, дыхательной системы ,гибкости ,растяжению и
--

укреплению позвоночника. Развивать умение выполнять ОРУ по показу инструктора.		
	«Мы едем, едем, едем.... Транспорт » Правила дорожного движения» Первая – вторая недели (03.02– 14.02)	2
Построение, перестроение ходьба, бег	Построение .Перестроение в одну колонну. Ходьба в колонне, держась за веревочку правой рукой. Ходьба врассыпную на носочках.,с высоким подниманием колена Бег врассыпную	Построение в колонну. Ходьба в колонне держась за веревочку правой рукой. Врассыпную с высоким подниманием колена .Бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам
ОРУ	« На прогулку »	«На прогулку»
Основные виды движений	Ходьба из обруча в обруч. Прыжки на месте на двух ногах	Ходьба из обруча в обруч, руки на пояс Прыжки в длину с места, через 2 шнура
Подвижные игры и игровые упражнения	“Поезд»« Кошки –мышки» «Дудочка» «Мышка выползает из норки»	«Мой весёлый звонкий мяч» «Лодочка»
	3	4
Построение и перестроение	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну. ходьба по узким дорожкам (выложенной шнурами) Бег: по дорожкам. Бег врассыпную.	Построение в колонну. Ходьба обычная, с остановкой по сигналу. Бег: друг за другом в колонне по ориентирам.
ОРУ	«На прогулку»	«На прогулку»
Основные виды движений	Броски мяча вперед вверх двумя руками Прыжки на двух ногах с продвижением ,через две линии	Броски мяча из-за головы Прыжки на двух ногах, через ручеек
Подвижные игры, игровые упражнения	«На прогулку парами» «Мы веселые ребята» «Шарик»	«Самолеты» «Чья пара пройдет тише» «Подуем на снежинки

	«Наши мальчики» «Наши папы и дедушки» Третья – четвертая недели (17.02 – 28.02)	6
Построение, перестроение, ходьба бег	Построение: в шеренгу . перестроение в колонну по зрительному ориентиру. Ходьба в колонне друг за другом держась левой рукой за веревочку.(идем тихо как мышки, чтобы не разбудить кошечку) Бег: друг за другом (в колонне)	
ОРУ	ОРУ «Кошечка»	ОРУ «Кошечка»
Основные виды движений	Броски мяча из за головы Перелезание через бревно(поиграем с кошечкой)	Перелезание через «бревно» Броски мяча из за головы
Подвижные игры, игровые упражнения	«Кот и мышки» игростретчинг « кошечка»» «Чашечка» «подуем на горячий чай «Попрыгаем, как мячики»	
	7	8
Построение, перестроение ходьба бег	Создание игровой мотивации. Поедем в гости к бабушке. Перестроение: в колонну. ходьба друг за другом топающим шагом., с остановкой по сигналу, на носочках, высоко поднимая ногу (на лошадке) Бег друг за другом	
ОРУ	ОРУ «В деревне у бабушки»	ОРУ «В деревне у бабушки»
Основные виды движений	Ползание на четвереньках, с последующим подлезанием под препятствие(поиграем с щенком) и перелезанием через бревно Ходьба по извилистой дорожке	Ползание на низких четвереньках по прямой (как котенок)., встать поднять кубик вверх. Ходьба по извилистой дорожке
Подвижные игры, игровые упражнения	«Перебрось мяч» «Курочка и цыплята» «Ветер» «Собачка» упр. игростретчинга «зайчик» пальчиковая	

Март

Задачи: Ознакомить детей с ловлей мяча Формировать умение детей ходить по кругу взявшись за руки, беге друг за другом. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по наклонной доске. и ходьбе из обруча в обруч с мячом в руках, ходить по наклонной доске Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед ,в ловле мяча и броске обратно инструктору Развивать ловкость и координацию в ползании в «тоннеле», подлезании под препятствие, скоростно-силовые качества, точность движений ,прыгучесть. Закрепить навык активного замаха руками при броске мяча из за головы, закрепить навык

мягко ,пружинисто сгибать и разгибать ноги в прыжках с продвижением вперёд.Укреплять мышцы и связки опорно-двигательного аппарата в прыжках ,мышцы бедра, способствовать улучшению кровообращения в органах малого таза. «тепло и холодно», «ножки поссорились.» Продолжать воспитывать эмоциональную отзывчивость, поощрять сочувствие к товарищам, воспитывать интерес к занятиям физкультурой.		
	«Наши девочки» «Наши мамы и бабушки» Первая – вторая недели (03.03– 14.03)	2
Построение, перестроение ходьба бег	Построение: из шеренги в круг Ходьба: по кругу взявшись за руки . Бег: в рассыпную (в одну сторону)	
ОРУ	ОРУ «Вот какие мы большие»	ОРУ «Вот какие мы большие»
Основные виды движений	Равновесие: ходьба из круга в круг, руки за головой Прыжки: на двух ногах с продвижением вперед.	Равновесие: ходьба из круга в круг с мячом в руках Прыжки: на двух ногах с продвижением вперед
Подвижные игры, игровые упражнения	“кто быстрее принесет фрукт» « Лесные жучки» «Вазочка»пальчиковая	
	3	4
Построение, перестроение Ходьба бег	Построение в шеренгу, перестроение в круг по ориентирам Ходьба: по кругу взявшись за руки, в другую сторону по сигналу, на носочках в рассыпную ,на внешней стороне стопы. ,с остановкой по сигналу. Бег: в рассыпную по кругу с ускорением и замедлением темпа	
ОРУ	ОРУ с мячом	ОРУ с мячом
Основные виды движений	Броски мяча из за головы двумя руками»Брось и догони» Прыжки на месте вверх с целью дотянуться до предмета.	Ловля мяча, брошенного инструктором и броски обратно инструктору (расст. 1м) Прыжки на месте вверх . Показать детям, как подпрыгивает мяч и предложить игру(дети превратились в мячики)
Подвижные игры, игровые упражнения	«Собери шарики» «Не упали» «Пузырь» «Цветочек» пальчиковая «Подуем на чай»	

	«Профессии» Третья – четвертая недели (17.03-28.03)	6
--	---	----------

Построение, перестроение ходьба бег	Построение в шеренгу носочки к полосочке, перестроение в колонну и наоборот. Ходьба друг за другом с преодолением препятствий(камешки, веточки и т.д) Бег с замедлением и ускорением темпа	
ОРУ	ОРУ с мешочком	ОРУ с мешочком
Основные виды движений	Метание: броски мешочка двумя руками снизу вперёд Ползание на четвереньках в «тоннеле»(мишка выползает из берлоги)	Ползание на четвереньках в обруч Ловля мяча от инструктора и броски обратно двумя руками
Подвижные игры, игровые упражнения	«Через лужи». «Воробышки и кот» «Медведь» игростретчинг «ножки поссорились и помирились»	
	7	8
Построение, перестроение ходьба бег	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну и обратно. Ходьба высоко поднимая колено в рассыпную. С остановкой по сигналу. Бег с ускорением и замедлением темпа.	
ОРУ	ОРУ с платочком(30х30)	ОРУ с платочком
Основные виды движений	Равновесие: ходьба по наклонной горизонтальной доске.(в гости к птичке)посадить на рейку лестницы игрушку «птица» Ползание по дорожке на четвереньках с последующим подлезанием под препятствие	Ходьба по наклонной, горизонтальной доске Ползание по дорожке с последующим перелезанием через бревно
Подвижные игры игровые упражнения	«Поиграем с солнечными зайчиками» «Холодно и тепло» «Солнышко и дождик « «Поймай мяч»	

Апрель

Построение, перестроение ходьба бег	Создание игровой мотивации : Педагог рассказывает сказку «Маша и медведь». Дети выполняют движения по сюжету сказки Ходьба с дополнительным заданием, с остановкой по сигналу , на носочках , поворот вокруг себя руки в стороны по команде. Медленный бег(30-40 сек.	Ходьба в рассыпную с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, .с поворотом вокруг себя .Медленный бег
--	---	--

	Расст. 70метров)	
ОРУ	ОРУ «Маша и медведь»	Аэробика под музыку из мультфильма «Маша и медведь»
Основные виды движений	Равновесие: ходьба по «кочкам» высота .10-15 см. Прыжки: через «канавку»	Прыжки: через две линии Равновесие: ходьба по «следочкам»
Подвижные игры, игровые упражнения	«Догонялки :убегаем от медведя» «Оладушки» пальчиковая «Медвежата» игростретчинг«Подуем на солнышко»	«Лиса и колобки» «Солнечный зайчик» «Оладушки» «Надуем шарик»
	3	4
Построение, перестроение ходьба бег	Построение в колонну Ходьба с высоким подниманием колен «через высокую траву»,со сменой темпа Бег со сменой темпа по сигналу. (быстро и медленно)	
ОРУ	«Маша и медведь»	ОРУ «Маша и медведь»
Основные виды движений	Поскоки одна нога впереди ,другая сзади с продвижением вперёд Ловля мяча ,брошенного педагогом	Метание: «Прокати ,не урони»(колобок) Поиграем с лошадкой Поскоки одна нога впереди другая сзади с продвижением вперед.(галоп)
Подвижные игры, игровые упражнения	«Медвежата в чаще жили» «Лиса и колобки» «Кто тише всех ходит»	«По кочкам»«У медведя во бору» «Лисичка» игростретчинг. Спокой ная ходьба за «лисичкой»

	«Домашние животные» «Домашние птицы» Третья – четвертая недели (14.04 – 25.04)	6
--	---	----------

Построение, перестроение ходьба бег	Построение в шеренгу. Ходьба в рассыпную .на носочках, приставным шагом Бег со сменой темпа по сигналу.	Ходьба в рассыпную. С дополнительными заданиями. .приставным шагом. Бег в рассыпную.
ОРУ	ОРУ «Птичий двор»	ОРУ «Птичий двор»
Основные виды движений	Бросание мешочков в обруч Ползание по скамейке подтягиваясь руками	Метание: бросание мешочков одной рукой в обруч лежащий на полу(расст.1м)(правой,левой) Ползание по скамейке на животе ,подтягиваясь руками
Подвижные игры, игровые упражнения	«Курочка и цыплята»»Петушок»	«Курочка и цыплята» »Курочка»
	7	8
Построение, перестроение ходьба бег	Построение в колонну « К бабушке в деревню на поезде «Инструктор встает в колонне 1ым и объясняет детям ,что он сегодня управляет поездом, как машинист. Ходьба друг за другом между двух шнуров, лежащих на полу(расст.25см) Поскоки на двух ногах с продвижением вперед(галоп)	
ОРУ	ОРУ «Птичий двор»	ОРУ «Птичий двор»
Основные виды движений	Равновесие: ходьба из круга в круг, с мячом в руках Влезание на гимнастическую стенку любым способом(2-3 ступеньки)	Равновесие: ходьба из круга в круг с мячом в руках. Влезание на гимнастическую стенку.(2-3 ступеньки)
Подвижные игры, игровые упражнения	«Лошадки» «Самолеты» «Игра с пальчиками»	«Лошадки»» «Поймай мяч» «Где звенит ?»
Построение, перестроение, ходьба, бег.		«В гостях у сказки» Пятая неделя (28.04 – 30.04) Построение парами Обычная ходьба, парами.. на носочках , Бег со сменой темпа в колонне по сигналу. Ходьба с восстановлением дыхания
ОРУ	ОРУ без предмета	
ОВД	Ползание на четвереньках по дорожке с последующим подлезанием под скамейку(выс.40 см) Броски малых мячей одной рукой в обруч (держит воспитатель расст.1м)	

Подвижные игры и игровые упражнения.	«Мы веселые ребята» «Дудочка» дыхательное «Труба»пальчиковая	
--------------------------------------	--	--

Май

Задачи: Упражнять детей в беге с ускорением, выполнять приставной шаг, в лазании по гимнастической лестнице ,в метании мячей вдаль ,в ползании на животе по скамейке, подтягиваясь руками Ознакомить детей с броском мяча вдаль, с прыжками со сменой положения ног. Формировать умение убегать от догоняющего, принимать правильное и.п в метании вдаль Закрепить умение сохранять равновесие при перешагивании через мелкие предметы, ползать по скамейке подтягиваясь руками. Развивать внимание и быстроту реакции при выполнении заданий по сигналу, умение сохранять равновесие, поднимаясь на возвышение и спускаясь с него., ориентировку в пространстве, ловкость. Укреплять мышцы стопы, рук, мышцы спины , способствовать всестороннему укреплению здоровья. Продолжать развивать мелкую моторику в играх пальчиковой гимнастики. Повышать двигательную активность детей .Воспитывать трудолюбие ,привлекая детей к уборке инвентаря		
	«Будь здоров, малыш!» Первая – вторая недели (05.05 – 16.05)	
Построение, перестроение ходьба бег	Построение врассыпную. ходьба врассыпную , Имитация движений животных(,лиса ,медведь) Бег с дополнительным заданием: догонять убегающих.	Построение в колонну. Ходьба друг за другом ,на носочках, с высоким подниманием колена, имитация движений животных(волк. заяц) Бег : с ускорением (8м)
ОРУ	ОРУ Зверобика под приговорки	ОРУ «Зверобика
Основные виды движений	Перешагивание через предметы (2 кубика) Прыжки :ноги врозь, ноги вместе	Перешагивание через предметы(кубики) с последующим прыжком вверх ,с целью достать предмет.
Подвижные игры, игровые упражнения	«Медведь и пчёлы» «Зайка и барабан» пальчиковая«Мы в кружочек встали» «Лесные жучки»	
	3	4
Построение, перестроение, ходьба, бег	Ходьба друг за другом. Бег на скорость (8м.) Ходьба с восстановлением дыхания	Построение врассыпную. Ходьба врассыпную ходьба боком по узкой дорожке ,с остановкой по сигналу. Бег на скорость(8м.) Ходьба с восстановлением дыхания

ОРУ	ОРУ «Зверобика».	ОРУ «Зверобика»
Основные виды движений	Прыжки ноги вместе, ноги врозь Ходьба врассыпную Броски вдаль снизу вперёд .	Прыжки ноги вместе ,ноги врозь Броски мяча снизу вперёд
Подвижные игры, игровые упражнения	«Лиса и колобки» «По узкой тропинке» «Медвежата» игростретчинг «Подуем все вместе» «Пальчики в лесу»	

	«Насекомые» «Мир вокруг нас. Цветочки Третья – четвертая недели (19.05– 30.05)	6
Построение, перестроение Ходьба бег	Построение врассыпную.. Ходьба и бег со сменой направления Дыхательное упр.	
ОРУ	ОРУ «С флажками»	ОРУ «С флажками»
Основные виды движений	Метание на дальность правой(левой рукой) Подлезание под препятствие	Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь на руках.(червячки) Метание правой и левой рукой вдаль
Подвижные игры, игровые упражнения	«Самолеты» «Лошадки» «Замочек» пальчиковая «Волшебная дудочка»	
	7	8
Построение, перестроение ходьба, бег	Создание игровой ситуации :идём на стройку. Ходьба в рассыпную , с остановкой и кружением, приставным шагом. Под музыку «Светит месяц»	Ходьба в колонне , по узкой дорожке :приставным шагом боком, на носочках. Бег с ускорением
	ОРУ «Строители» с кубиками	ОРУ «С кубиками»
Основные виды движений	Равновесие :ходьба по гимнастической скамейке Подъём на возвышение и спуск с него(25см) Лазание: на гимнастическую лестницу	Лазание :на гимнастическую лестницу Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Подъём на возвышение и спуск с него
Подвижные игры игровые упражнения	«Воробышки и автомобиль» «Мышка мылом мыла лапу» «Поймай мяч»»Шарик»	

**Перспективное планирование по ОО «Физическое развитие»
(Дошкольный возраст)
Младшая группа
Сентябрь**

Задачи: Ознакомить с построением, ходьбой и бегом стайкой ,в заданном направлении; ходьбой и бегом врассыпную; с правилами поведения детей в физкультурном зале Упражнять детей в прокатывании мяча друг другу „добиваясь сохранения направления движения мяча, в ходьбе по извилистой дорожке, в прыжках на 2-х ногах на месте; ; ползанием на четвереньках. Развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве. Способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.		
	1 «Здравствуй, детский сад» Первая неделя 02.09 – 06.09	2
Вводная часть Построение, перестроение ходьба, бег	Построение стайкой Ходьба стайкой за инструктором .Бег стайкой	Построение стайкой в пары .Ходьба парами стайкой. Идем в гости к собачке . Бег стайкой .Ходьба обычной стайкой- пришли в гости к мишке
ОРУ	ОРУ с платочком	ОРУ « с платочком»
ОВД	В гости к зайчику. Равновесие: ходьба по извилистой дорожке ширина 20-25см(длина -3м) Попрыгаем с зайчиком: Прыжки: прыжки на всей ступне с подниманием на носки(пружинка)	Поиграем с собачкой в мячик Прокатывание мяча двумя руками от черты. Равновесие: Ходьба по извилистой дорожке(шир.20см дл.4м)
Подвижные игры, игровые упражнения	«Догоните меня»Дети догоняют инструктора Логоритмическая игра «Скажи и покажи» .Спокойная ходьба стайкой.	«Убегаем от собачки» «Собачки» ползание на четвереньках «Позвони в колокольчик» «Кто тише пройдет»
	3 «Наши игрушки» Вторая неделя 09.09 – 13.09	4
Построение и перестроение	Построение парами. Ходьба парами . «В гости к кукле ,мишке» Инструктор обращает внимание детей на куклу сидящую в конце зала на стуле, дети стайкой бегут к ней ,затем к мишке ,на другой конец зала	Построение врассыпную. Ходьба врассыпную. Создание игровой мотивации :спасем колобка Бег: врассыпную по кругу. Ходьба с восстановлением дыхания.
ОРУ	ОРУ « с малым мячом»	ОРУ « С малым мячом»

Основные виды движений	Прыжки: на двух ногах на месте парами(держась за руку) Метание: прокатывание мяча по скамейке с придерживанием руками	Метание: катание мяча в парах двумя руками Прокати мяч .- покатился колобок Прыжки :на всей ступне с работой рук(пружинка)
Подвижные игры, малоподвижные игры, игровые упражнения.	«Самолёт» «Потанцуем с куклой» «По мостику» Спокойная ходьба	«Лиса и колобки» «Пузырь» «Пройдем по мостику» «Колобок» релаксация

	5 «Я человек» Третья неделя 16.09 – 20.09	6
Построение, перестроение, ходьба бег	Построение в рассыпную Ходьба на носочках . Чередование ходьбы и бега(ходим ,бегаем)	Построение парами. Ходьба парами.,со взмахом рук. Бег в рассыпную Ходьба с восстановлением дыхания
ОРУ	ОРУ «Без предметов»	ОРУ без предметов
ОВД	Ползание: на четвереньках между кубиками Метание: прокатывание мяча в парах (расст.1м)	Лазание :ползание за катящимся мячом Равновесие: ходьба по извилистой дорожке с хлопками руками над головой(шир.15 см длина 4м)
Подвижные игры, игровые упражнения .для освоения ОВД Дыхательные упражнения.	«Мячики» с прыжками «Колобок» игростретчинг. «Шарик» дыхательное	«В гости к игрушкам» «Зайка» пальчиковая «Ветер»
	7 «Вкусные дары осени - фрукты» Четвертая неделя 23.09 – 27.09	8
Построение, перестроение ходьба ,бег	Построение в рассыпную. Чередование ходьбы в рассыпную с ходьбой стайкой. На носках ,на пятках Чередование бега в рассыпную с бегом в обусловленное место	Построение в колонну по одному. Ходьба друг за другом, на носочках , на пяточках ,с перешагиванием мелких предметов Бег друг за другом в колонне. Ходьба с восстановлением дыхания.

ОРУ	ОРУ без предмета	ОРУ без предмета
ОВД	Прыжки на месте на двух ногах с хлопком руками перед собой (ловим листики) Равновесие: по извилистой дорожке с хлопками руками над головой	«Запасливые хомячки» равновесие Прокатывание мяча в парах(1.5м) «Ползание под веревочку до листика ,встать и помахать
Подвижные игры, игровые упражнения для освоения ОВД. Дыхательные упр.	«Найди ,где спрятан мяч» «Забор» «Дудочка» «Тишина у пруда»	«Мы весёлые ребята» «Тишина у пруда» «Пузыри» «Замок»пальчиковая

Октябрь

Задачи: Формировать навык построения, ходьбы и бега в колонне Ознакомить с ходьбой с перешагиванием через предметы ,с прыжками вверх Упражнять в прыжках на двух ногах ,в ползании за катящимся предметом, Развивать устойчивое положение при ходьбе через предметы; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; энергично отталкивать мяч при катании его друг другу, между предметами., умение ориентироваться в пространстве ,меткость Развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, . Побуждать детей помогать при уборке инвентаря, бережно относиться к вещам		
	«Кладовая витаминов - овощи» 1неделя 30.09-04.10	2
Построение, перестроение ,ходьба ,бег	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну. Ходьба и бег друг за другом по зрительной ориентации. Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колен. «По ровненькой дорожке» Бег друг за другом по зрительной ориентации	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну. Ходьба и бег друг за другом по зрительной ориентации .Ходьба с перешагиванием через листочки. Затем дети собирают листики и несут инструктору в букет. Бег друг за другом .Ходьба с восстановлением дыхания
ОРУ	Аэробика «Злая тучка»	Аэробика»Злая тучка»
ОВД	Равновесие: ходьба по извилистой дорожке . Прыжки вверх, дотянуться до предмета	Прыжки: прыжки вверх с целью дотянуться до листочка Равновесие: ходьба по доске. лежащей на полу(по мостику

Подвижные игры и игровые упражнения	«Перелёт птиц» «Птица» игростретчинг «Подуем на листик	«Кошки,мышки» «Кошечка» подлезание под забор,игростретчинг
	«Учимся дружить» 2 неделя 07.10-11.10	4
Построение, перестроение ,ходьба, бег	Перестроение в колонну. Ходьба по залу в колонне по ориентирам .с выполнением задания для рук(к плечам, вверх, в стороны) бег друг за другом, между кубиков по дорожке. Ходьба с восстановлением дыхания	Перестроение в колонны .Ходьба в колонне по зрительным ориентирам с выполнением задания для рук ..Игровое упражнение на внимание «ходим,бегаем
ОРУ	ОРУ с мячом	ОРУ с мячом
Основные виды движений	Прыжки :вверх с целью достать предмет Метание: прокати мяч .Дети в парах прокатывают мяч, сидя в обруче ноги врозь на расстоянии 2.5м.	Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч(плоские маленькие) Метание: прокатывание мяча под дугу
Подвижные игры, игровые упражнения, дыхательные	«Принеси свой фрукт(овощ)» с муляжами «Пузырь» «Ауу» дых-ое	«Огуречик , огуречик «Запасливые хомячки» «Вазочка для фруктов»пальчиковая «Ауу»
	5 «Золотая осень» 3 неделя 14.10-18.10	6
Построение, перестроение ходьба бег	Перестроение в колонну. Ходьба по залу в колонне по ориентирам .с выполнением задания для рук(к плечам, вверх, в стороны) бег друг за другом, между кубиков по дорожке. Ходьба с восстановлением дыхания	Перестроение в колонны .Ходьба в колонне по зрительным ориентирам с выполнением задания для рук ..Игровое упражнение на внимание «ходим,бегаем.»
ОРУ	ОРУ «С кубиками»	ОРУ «С кубиками»
Основные виды движений	Ползание за катящимся предметом с замедлением и ускорением темпа. Прокатывание мяча вдаль по прямой	Прокатывание мяча между кубиками шир. (60см) Ползание на четвереньках «между кубиками
Подвижные игры, игровые	, “Разбегайтесь кто- куда» «Зайцы прыгуны» «тарелка» «чашка» пальчиковая «Подуем на горячий чай»	
	7 «Осень в лесу» 4 неделя 21.10-25.10	8

Построение, перестроение, ходьба, бег	Построение: ,ходьба в колонне друг за другом не отставая и не перегоняя друг от друга. Ходьба на носочках, пятках, с приседанием .Бег в колонне.	
ОРУ	«Мы проснулись»	«Мы проснулись»
Основные виды движений	Ползание за катящимся предметом с замедлением и ускорением темпа. Прокатывание мяча вдаль по прямой	Прокатывание мяча между кубиками шир. (60см) Ползание на четвереньках «между кубиками
Подвижные игры, игровые упражнения	«Зайка умывается» «Мой весёлый звонкий мяч» «Мышка мылом мыла лапу» «Найди где спрятано» ««Кошечка» игростретчинг.	
	9 «Я живу в России» 5 неделя 28.10-01.11	10
Построение, перестроение, ходьба, бег	Построение: ,ходьба в колонне друг за другом не отставая и не перегоняя друг от друга. Ходьба на носочках, пятках, с приседанием .Бег в колонне.	
ОРУ	«Мы проснулись»	«Мы проснулись»
Основные виды движений	Ползание за катящимся предметом с замедлением и ускорением темпа. Прокатывание мяча вдаль по прямой	Прокатывание мяча между кубиками шир. (60см) Ползание на четвереньках «между кубиками
Подвижные игры, игровые упражнения	«Зайка умывается» «Мой весёлый звонкий мяч» «Мышка мылом мыла лапу» «Найди где спрятано» ««Кошечка» игростретчинг.	

Ноябрь

Задачи: Закрепить умение ходить и бегать в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы; Ознакомить детей с ходьбой парами, с высоким подниманием колен ,ходьбой по наклонной доске Упражнять в ходьбе по извилистой дорожке ,в ползании на четвереньках Закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, в прокатывании мяча, в ползании. сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх .координацию движений. ,быстроту ,равновесие ,ловкость рук. Воспитывать смелость при выполнении упражнений на ограниченной площади опоры		
	1 «Русское народное творчество» 1 неделя	2

	05.11-08.11	
Построение, перестроение ходьба бег	Построение парами, ходьба парами, между предметами	
ОРУ	ОРУ с платочком	ОРУ с платочком
Основные виды движений	Прыжки:»Ловкие зайчата» прыжки с продвижением вперед до ориентира. Ходьба с перешагиванием через рейки(10-15см)	Прыжки на двух ногах в парах держась за руки. Ходьба по извилистой дорожке(25-30см)
Подвижные игры, игровые упражнения	«Найдем куклу» «Мыши в кладовой» «Человечек» пальчиковая	«Догони куклу» «Ёж с ежатами» «Пальчики здороваются»

	3 «Мой дом, моя улица» 2 неделя 11.11-15.11	4
Построение, перестроение, ходьба бег	Построение: в колонну, ходьба в колонне имитируя езду на поезде .Бег в колонне с ускорением и замедлением. Ходьба с восстановлением дыхания	
ОРУ	ОРУ без предмета	ОРУ без предмета
Основные виды движений	Прыжки: на двух ногах с продвижением вперед от «кочки до кочки» плоские обручи выложены в шахматном порядке Прокатывание мяча под дугу	Метание: прокатывание мяча в парах (раст.2м) Прыжки: «от кочки до кочки»плоские обручи
Подвижные игры, игровые упражнения	«Наседка и цыплята» «Через болото» «Ежата»	«Лесные жучки» «Дудочка» «Пальчики здороваются»
	«День Матери» 3 неделя 18.11-22.11 Построение парами. Ходьба парами,. держась за руки «едем в автобусе» Бег парами «Автобус поехал быстрее» ОРУ «С обручем» «Прокати не задень» прокатывание мячей между кубиками двумя руками «совочком» далеко не отпуская.	6 Построение парами. Ходьба парами,. держась за руки «едем в автобусе» Бег парами «Автобус поехал быстрее» ОРУ с обручем Метание: прокатывание мяча под воротца Ползание на четвереньках между предметами за катящимся грузовиком(детской машинкой)

	Ползание на четвереньках между предметами «змейкой» П/и Ловкие шофёры» «Ремонт машины» «Ловкие зайчата»	«Цветные автомобили» «Подкачай колесо» «Допрыгни до предмета»
	7 4неделя «В гостях у бабушки в деревне»	8
Построение ,перестроение, ходьба ,бег	Построение в колонну Создание игровой мотивации :идём на стройку .Под музыку «Светит месяц» Ходьба в колонне по одному по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу, Ходьба обычная на носках ,по ребристой доске, кружение на месте, бег на носках в разных направлениях с переходом на ходьбу. Свободное построение	
ОРУ	ОРУ «Строители» без предметов	ОРУ «Строители»
Основные виды движений	Лазание: «ходьба по медвежьей с опорой на ладони и стопы. Равновесие :ходьба по доске на середине остановиться и присесть. Дойти до края скамейки и прыгнуть на две ноги.	Равновесие: ходьба по доске с приседанием на середине и прыгиванием. в конце доски Лазание :под шнур выс. 50см.Ползание по прямой на четвереньках (1.5м) затем подлезть под шнур не задев его., встать на ноги и хлопнуть в ладоши над головой.
Подвижные игры, игровые упражнения	« Солнышко и дождик» Спокойная ходьба по кругу взявшись за руки под стихи. «Крокодильчики» «Найди свой кубик» «Поймай мяч»	

Декабрь

	1 Оденем куклу на прогулку	2
Построение, перестроение ходьба бег	В шеренгу: Перестроение: .в колонну. Ходьба: .в колонне на носках руки в стороны , «ёж и ежата» Бег: с ускорением и замедлением темпа	
ОРУ	ОРУ «Зверобика»	ОРУ «Зверобика»
Основные виды движений	Ходьба по наклонной доске. «Наседка и цыплята» с подлезанием	Ходьба по наклонной доске. Ползание по доске на четвереньках
Подвижные игры, игровые упражнения, дыхательные	«Мой весёлый звонкий мяч» «Медведь» хороводная, игрострелтинг . «Зайка серый умывается»	

--	--

Задачи: Продолжать формировать умение ходить в колонне между предметами, не задевая их, по кругу взявшись за руки, парами., в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке;

Ознакомить детей со свойствами мяча ,с бросками снизу вперёд

Формировать навык приземления на полусогнутые ноги; навык одновременного взмаха руками с активным толчком ног в прыжках вверх до предмета

упражнять в прокатывании и броске мяча в заданном направлении; подлезать под дугу и шнур, не задевая их .,в прыжках вверх с целью достать предмет .,в бросках вперёд снизу,в спрыгивании с высоты

Развивать глазомер и ловкость; способствовать развитию внимания в упражнениях с действием по сигналу. ,прыгучесть ,гибкость в упражнениях игрострелтинга, мелкую моторику в пальчиковой гимнастике, способствовать формированию правильного дыхания.

Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения способствуют хорошему настроению

	2 «Зимушка зима»	3
Построение, перестроение ходьба бег	В гости к кукле .Построение в колонну, перестроение парами. Ходьба в колонне парами Бег: в колонне парами Ходьба: с восстановлением дыхания .	Построение в колонну. Перестроение в пары. Ходьба парами ,парами со одновременным взмахом руками., на носках. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в круг.
ОРУ	ОРУ «Пляска посуды»	ОРУ «Пляска посуды»
Основные виды движений	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке Прыжки :вверх с целью достать предмет	Прыжки: прыжки вверх с места с целью достать предмет. Равновесие: ходьба по шнуру прямо
Подвижные игры, игровые упражнения	«Пролезь в норку» «Где сидите?» «Месим тесто» пальчиковая. «Подуем на чай» дыхательное	
	5 «Скоро праздник»	6
Построение, перестроение, ходьба, бег	Построение: в шеренгу, с перестроением в колонну Ходьба: в колонне по кругу взявшись за руки со сменой направления движения. Бег: по кругу взявшись за руки со сменой направления движения.	Построение: в шеренгу ,перестроение в колонну Ходьба по кругу взявшись за руки, со сменой направления по сигналу Бег :враспынную. Ходьба: враспынную с восстановлением дыхания и перестроение в круг

	Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в круг	
ОРУ	ОРУ «Раз морозною зимой»	ОРУ «Раз морозною зимой»
Основные виды движений	Прыжки; спрыгивание со скамейки на мягкое покрытие Метание: броски мешочка вперед снизу.	Метание: броски мяча вперед снизу Прыжки: спрыгивание со скамейки(выс.20 см)на мягкое покрытие на две ноги.
Подвижные игры, игровые упражнения	«Снежная карусель» «Воробышки и автомобиль» «Подуем на снежинки» «Покормим птичек»	«Найди свой дом» «Сдуем снежинку» «Пройди по мостику» (по снежному валу)

	7 4 неделя «Здравствуй, Дедушка Мороз!»	8
Построение, перестроение ходьба, бег	Построение в колонну, перестроение в пары. Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена, со взмахом руками. Ходьба в колонне парами .Бег врассыпную «Самолёты»	Построение в шеренгу. ходьба«змейкой»огибая кегли . Игровое упражнение: «Снежинки и ветер»
ОРУ	ОРУ с шишками	ОРУ с шишками
Основные виды движений	Метание: броски мяча вперёд снизу Ползание под дугу(3-4шт. выс.50см) присесть и пройти под дугой не задев верхний край. ,разогнуться и пройти к следующей дуге. ,затем зайти в обруч на полу ,поднять руки вверх и хлопнуть в ладоши над головой	Броски мяча вперёд снизу через скамейку с последующим подлезанием под неё и догнать мяч. ..
Броски мяча вперёд снизу через	«Зайчата» найди свой домик(инструктор мама-зайчиха в маске. «Ёлка» упр-е на равновесие.»Потешки»	«Воробушки и кот» Спокойная ходьба Комканье комочков из бумаги и сдувание с

	пальчиковая	тарелочки (комочки всех детей, сдувают одновременно все дети)
	Январь 1 неделя 1 «Зимние забавы»	2
Построение и перестроение	«Горшок каши» сюжетное занятие. Создание игровой мотивации Перестроение: в колонну Игровое упр.-е «Поезд» «На лошадке» поскоки с продвижением вперёд	Построение в колонну. Упр-е поезд. «Лошадки» Ходьба обычная на носках, высоко поднимая колено(через сугробы)
ОРУ	ОРУ «Алёнкины гости»	ОРУ Поставить маленькую ёлочку в центр зала. «Новогодние игрушки»
Основные виды движений	Равновесие: ходьба по шнуру прямо Лазание :по скамейке на четвереньках	Ползание :в «тоннеле» на четвереньках с последующим подлезанием под препятствие(30-40см) Ходьба с перешагиванием предметов (5-6 кубиков)
Подвижные игры, игровые упражнения	«Не упади «Брось и догони» Затейники «Новогодние игрушки» «Кач- кач» дыхательное	«По ровненькой дорожке» «Мишки спят в своей берлоге» «Ёлочка» упр-е игростретчинга. «Самолёты» «Волшебная дудочка»

Задачи: Ознакомить детей с выполнением упражнений в воображаемой ситуации Упражнять в ходьбе и беге враспынную; в прыжках с продвижением вперёд упражнять в подлезании под шнур, в обруч, в ползании по скамейке; в упражнениях на внимание по сигналу ;в ходьбе по шнуру ,в прокатывании мяча развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча; Закрепить навык броска мяча вперёд снизу Развивать умение сохранять равновесие в ходьбе по шнуру, выполнять правила в подвижных играх. Развивать ловкость, быстроту ,равновесие, гибкость и подвижность суставов в упражнениях игростретчинга, способствовать очищению дыхательных путей в упр-х дыхательной гимнастики Воспитывать внимательность при выполнении физкультурных упражнений.		
	3 «Птицы зимой»	4

Построение, перестроение ходьба бег	Построение: в шеренгу. Равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне Ходьба: в колонне друг за другом «Великаны» на носочках руки вверх, с остановкой по сигналу , в рассыпную Бег: в рассыпную, ходьба и бег чередуются	
ОРУ	ОРУ с кубиком	ОРУ с кубиком
Основные виды движений	Прыжки: «с пенёчка на пенёк» (плоские обручи) Метание :броски мяча вперёд снизу	Прыжки; с продвижением вперёд «от пенёчка до пенёчка» Метание: прокатывание мяча по скамейке.
Подвижные игры, игровые упражнения	«Найди свой цвет» «Пингвины» с кубиками» «Проползи не задень» «Шарик» дыхательное	
	5 «Домашние питомцы»	6
Построение, перестроение ходьба бег	Построение в шеренгу. Равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне. «По ровненькой дорожке». Бег: добеги до предмета	Построение в шеренгу С перестроением в круг по ориентирам Ходьба обычная . с кружением по сигналу. С остановкой по сигналу. Бег обычный с остановкой по сигналу. Ходьба с восстановлением дыхания .
ОРУ	ОРУ «Мыши играют в своих норках»	ОРУ «Мыши играют в своих норках»
Основные виды движений	Ползание по скамейке на четвереньках. Броски мяча вперёд снизу	Броски мяча вперёд снизу вдаль Подлезание в обручи(2-3)
Подвижные игры, игровые упражнения	«Кот и мыши» «Из обруча в обруч» «Покачаем лялечку» игрострелчинг под колыбельную «Кот Котофей»	

	7 «Дикие животные»	8
Построение, перестроение ходьба бег	Построение в колонну. Перестроение из колонны по 1му в колонну по 2. Ходьба: обычная, на носках, «силачи», широким шагом по одной стороне и перешагивание через кубики –по другой стороне зала. Бег: со сменой направления(в другую сторону) Ходьба с восстановлением дыхания и перестроение в круг.	
ОРУ	ОРУ «Мы проснулись»	ОРУ «Мы проснулись»
Основные виды движений	Равновесие: Ходьба по шнуру по кругу Прыжки: поскоки с продвижением вперёд(Айболит скачет на	Прыжки: через две линии(30см) Ходьба по шнуру «змейкой»

	волках)	
Подвижные игры, игровые упражнения	«Поможем Айболиту поставить градусники»» «Добрость до стены» «Птица» дыхательное. «Шалтай- балтай» релакс	

Февраль

Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу ; в бросках вдаль двумя руками снизу вперёд, в прыгивании со скамейки, в ползании по скамейке, Ознакомить детей с ловлей и бросками мячей обратно в руки ,с инструктором, с подлезанием под препятствие ,не трогая пол руками, с ходьбой по доске с перешагиванием через предметы Развивать , ориентировку в пространстве ,ловкость гибкость ;,координацию движений . Закреплять навыки ползания по скамейке, закреплять прыжки с продвижением вперёд. ,закреплять умение ловить мяч и бросать мяч ,координируя , направление и силу броска. , выполнять прыгивание со скамейки на 2ноги,координируя замах руками и энергичное отталкивание Воспитывать интерес к совместной двигательной деятельности		
	1 1 неделя «Мир предметов вокруг нас»	2
Построение, перестроение ходьба бег	Построение: в шеренгу .Создание игровой мотивации. Внести игрушку лисы и зайца. Построение в круг по ориентиру. Инструктор рассказывает сказку ,дети выполняют движения. Ходьба с перешагиванием из обруча в обруч. Бег : в колонне друг за другом. Ходьба с восстановлением дыхания.	Построение в шеренгу. Перестроение в круг по ориентирам Ходьба: по кругу в колонне. С перешагиванием плоских модулей(через лужи) Бег в колонне с остановкой по сигналу Ходьба с восстановлением дыхания.
	ОРУ с мячом	ОРУ с мячом
Основные виды движений	Ходьба с перешагиванием через модули (15смвыс.) Спрыгивание с доски на пол ,двумя ногами	Ходьба: с перешагиванием через препятствия (15см.руки за головой Спрыгивание со скамейки на поролон.двумя ногами
Подвижные игры, игровые упражнения	«Зайчики в домиках» «Тепло и холодно» «Петушок» дыхательное Инструктор с детьми из модулей строят домик для зайчика.	

	3 2неделя «Труд взрослых. Профессии»	4
Построение, перестроение ходьба бег	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну , ходьба в колонне , «медвежата» игровое. перестроение в колонну по два за направляющим. Ходьба в колонне парами, парами «змейкой» огибая предметы Бег в парах в колонне. Ходьба с восстановлением дыхания.	
ОРУ	Аэробика «Звери спортом занимаются»	Аэробика «Звери спортом занимаются»
Основные виды движений	Метание: броски и ловля мяча брошенного инструктором Ползание по наклонной доске, закрепленной на 2 перекладине с переходом на неё.	Метание: броски и ловля мяча двумя руками ,с инструктором. Прыжки :спрыгивание со скамейки на поролон .на две ноги.
Подвижные игры игровые упражнения	«Лохматый пес» «Мишки спят в своих берлогах» «Пройди не упади» «Зайчики» пальчиковая	

3неделя
«День защитника Отечества»

Построение, перестроение,ходьба, бег	Равнение по зрительным ориентирам ,с поворотом в колонне. Построение из колонны по одному в колонну по 2 с места за направляющим Ходьба на носках, поднимая колени, перешагивая через препятствия.	
ОРУ	ОРУ с обручем №22	ОРУ с обручем №22
Основные виды движений	Лазание: в 2 обруча в «комочке»не трогая пол руками. Броски мяча вперёд снизу,двумя руками	Лазание: в 3-4 обруча в «комочке» Между обручами разгибаться Броски мяча вперёд вдаль двумя руками
Подвижные игры, игровые упражнения	«Лягушки», «Лохматый пёс» «Держи не урони» «Найдем лягушку»	

	7 «Неделя здоровья»	8
--	--------------------------------------	----------

Построение, перестроение ходьба бег	Построение: стайкой, врассыпную ,перестроение из колонны в шеренгу и наоборот , перестроение в круг по ориентиру Ходьба: с выполнением задания по указанию инструктора. «Великаны» «Силачи» Бег: бег между предметами.	
ОРУ	ОРУ «Ремонт автомобиля»	ОРУ «Ремонт автомобиля»
Основные виды движений	Лазание :ползание на четвереньках по короткой скамейке Ходьба по доске с перешагиванием через предметы	Лазание: ползание на четвереньках по длинной скамейке. Броски и ловля мяча с инструктором .
Подвижные игры, игровые упражнения	«Берегись заморожу» «Кто первый до флажка» «Ветерок» «Замок» «Попади в корзину»	

Март

Упражнять в ходьбе мелким и широким шагом, беге врассыпную, ходьбе и беге по кругу; в прыжках со сменой положения ног ,добиваясь лёгкости и ритмичности при выполнении, ходьбе приставным шагом боком по доске Ознакомить детей с перестроением из одной колонны в 2 звена, бросками мяча о землю и ловлю его 2-мя руками; с ползанием по скамейке на животе, подтягиваясь руками , Формировать умение выполнять подражательные ,имитационные движения Развивать равновесие в ходьбе по ограниченной площади ,силу мышц рук при ползании на животе ,подтягиваясь руками., чувство ритма при выполнении аэробики, мелкую моторику в упр-х пальчиковой гимнастики ,ориентировку в пространстве в подвижных играх ,ловкость при упражнениях с мячом Рассказать о правилах безопасности при ходьбе по ограниченной площади опоры		
	1 «Праздник 8 Марта»	2 -
Построение, перестроение ходьба бег	Построение: из колонны по одному в два звена с места за направляющим по ориентиру. Ходьба: мелким и широким шагом , со сменой направления по сигналу. Бег по извилистой дорожке .бег врассыпную.	
ОРУ	Аэробика «Варись кашка»	«Варись кашка»
Основные виды движений	Равновесие: ходьба по доске боком приставным шагом, (на середине стоит кубик на полу)возле кубика присесть руки вперёд Прыжки со сменой положения ног	Равновесие: ходьба боком приставным шагом, по доске(руки за голову) Прыжки со сменой положения ног врозь вместе,
Подвижные игры, игровые упражнения	, «Солнышко и дождик» « «Мой весёлый звонкий мяч» «Цветы для мамы» пальчиковая +игростретчинг + дыхательное	

	3 «Дорожная безопасность»	4
Построение, перестроение ходьба бег	Построение в шеренгу ходьба в колонне .мелким и широким шагом .Построение из одной колонны в 2 звена .Ходьба по наклонной, горизонтальной поверхности, перешагивая через предметы Бег по кругу взявшись за руки.	
ОРУ	ОРУ с мячом№27	ОРУ с мячом№27
Основные виды движений	Метание: Броски мяча двумя руками в пол, поймать мяч двумя руками Прыжки: в длину с места(на дальность приземления). «Через лужу»	Метание :броски мяча двумя руками в пол ,поймать двумя руками Прыжки: ноги вместе ,ноги врозь
	«У медведя во бору» «Медвежата» «По узкой дорожке» «Снежная баба растаяла» «Зёрнышко»	

	5 «Транспорт»	6
Построение, перестроение ходьба бег	Перестроение из шеренги в колонну.. и наоборот Ходьба: обычная ходьба с различными заданиями. с остановкой по сигналу, по наклонной и горизонтальной поверхности, перешагивая через предметы Бег: по кругу с ускорением и замедлением темпа. Перестроение в 2 звена.. в движении за направляющим по ориентиру	
ОРУ	ОРУ «Мы проснулись»	ОРУ «Мы проснулись»
Основные виды движений	Броски мяча в пол ,поймать двумя руками . Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками	Метание: броски мешочков вдаль правой и левой рукой Ползание по скамейке на четвереньках.
Подвижные игры, игровые упражнения	«Вороны» «День-ночь» «Дождик» «Кто быстрее» « «Зайка умывается» «Звёздочка» игростречинг	
	7 «Книга наш друг»	8
Построение, перестроение, ходьба, бег	Построение в колонну. Создание игровой мотивации. Ходьба обычная, приставным шагом ,по узкой тропинке, по следам. Перешагивание с «кочки» на «кочку»)по кирпичикам Дорога стала шире –пойдём парами. Перестроение в 2 колонны по ориентиру. Ходьба парами. Колобок покатился по дорожке –догоним его.	

	Бег врассыпную парами .Где же он? Посмотрите он оставил своих друзей. Дети берут из корзины маленькие мячи и встают на ориентиры.	
ОРУ	ОРУ «Колобок»	ОРУ «Волк кусака»
Основные виды движений	Броски мяча вверх и попытка поймать его. Дети отгадывают загадки «Кого встретил колобок» Прыжки с продвижением вперёд Ходьба с перешагиванием через «ветки» Ходьба по медвежьи	Броски мяча в цель (С изображением волка) одной и двумя руками Ползание по скамейке лёжа на животе, подтягиваясь руками
Подвижные игры, игровые упражнения	«Лиса и колобки» «Лиса по лесу ходила» «Зайка « пальчиковая «колобки» стретчинг «фигура замри «Волк и семеро козлят»	
Апрель		
Ознакомить детей с перестроение из колонны в три звена, с лазанием по лестнице , Формировать умение выполнять замах при бросках мешочка Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках через предметы; бросании мяча о пол; ходьбе и беге врассыпную; в колонне по одному; ходьбе и ползании по доске, в прыжках через предметы ,добиваясь подтягивания коленей в полёте, в бросках в горизонтальную цель ,добиваясь меткого выполнения, в лазании по лестнице произвольным способом Формировать правильную осанку. ходить приставными шагами вперед. Упражнять в различных действиях с мячом. Развивать ловкость и равновесие при влезании на скамейку с дополнительным заданием для рук, глазомер в бросках мешочков в цель, координацию движений Воспитывать стремление преодолевать трудности. Способствовать улучшению кровообращения органов брюшной полости в игре «сидячий футбол»растяжению и укреплению позвоночника в упражнениях игростретчинга, отхождению мокроты в дыхательных упражнениях.		
	1 «В гостях у сказки»	2
Построение, перестроение Ходьба бег	В колонну по одному .Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребёнка) Выполняется ходьба по кругу, затем бег .Остановка ,поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков. Ходьба с восстановлением дыхания. «Ветерок» дыхательное Перестроение из колонны в три звена	
ОРУ	ОРУ на скамейке с кубиком	ОРУ на скамейке с кубиком
Основные виды движений	Прыжки: перепрыгивание	Прыжки: через предметы на двух

	предметов (выс.5-10см) Равновесие : влезание на скамейку и ходьба по скамейке руки в стороны	ногах(5-10см) Равновесие: влезание на скамейку и ходьба по ней
Подвижные игры, игровые упражнения	«Лохматый пёс» «Сидячий футбол»«Самолёты» «Собачка» игростретчинг «Очки» пальчиковая	
	3 «Светит солнышко в окошко»	4
Построение, перестроение ходьба, бег	Построение в шеренгу в колонну. Ходьба в колонне друг за другом с остановкой по сигналу. Приставным шагом вперёд. Игровое «воробышки»-«лягушки» Бег : в колонне друг за другом. с остановкой по сигналу Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение из колонны в три звена	Построение в рассыпную. Ходьба в рассыпную. Приставным шагом вперёд Игровое «Птицы» « Бег: в рассыпную со взмахом «крыльев», обычный бег.
ОРУ	ОРУ « На полянке»	ОРУ «На полянке»
Основные виды движений	Прыжки: на двух ногах ,через предметы(5-10см) Броски мешочка с песком в обруч а полу(1м) правой и левой рукой	Броски мешочка с песком в обруч Добежать до плоского обруча и перепрыгнуть его.
Подвижные игры, игровые упражнения	«Кошки мышки» «По извилистой дорожке» «Деревья» «Жучки» «Ёжик»	

	5 «Весна – красна»	6
Построение, перестроение ходьба, бег	Построение в шеренгу в колонну. Ходьба в колонне друг за другом. с остановкой по сигналу Игровое «воробышки»-«лягушки» Бег : в колонне друг за другом.с остановкой по сигналу Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение из колонны в три звена	Построение в рассыпную. Ходьба в рассыпную. Игровое «Птицы» « Бег: в рассыпную со взмахом «крыльев», обычный бег
ОРУ	ОРУ «Птичий двор» под приговорки	ОРУ «Птичий двор под приговорки»
Основные виды движений	Ползание по скамейке подтягиваясь руками	Ползание по скамейке подтягиваясь руками

	Броски мяча двумя руками в пол и ловля его	Броски мешочков в горизонтальную цель
	«Птицы и лиса» «Птичка» пальчиковая, игростретчинг «Шарик» дых-ое	«Воробышек и автомобиль»спрыгивание «Птичка» игростретчинг
	7 «Птицы весной»	8
Построение и перестроение	Построение в шеренгу. Перестроение: в колонну . «В гости к кукле Кате на поезде» Ходьба в колонне друг за другом по доске по наклонной доске (по мостику) Бег друг за другом со сменой темпа. Ходьба с восстановлением дыхания «Гудок» дых.	Построение в колонну. Ходьба обычная приставным шагом вперёд, боком. Прямой галоп. Бег в колонне. Ходьба с восстановлением дыхания. «Стол» «Стул» «Чашка» «Оса» пальчиковая
ОРУ	ОРУ «С платочком»	ОРУ «С платочком»
Основные виды движений	Поиграем с куклой Лазание по гимнастической лестнице Ходьба по прямой «с тарелочкой» на голове (плоский модуль) учимся носить шляпку	Лазание гимнастической лестнице удобным способом. Равновесие :ходьба по скамейке, по следам
Подвижные игры, игровые упражнения	«Сидячий футбол»»Воздушный шар» «Подарки для куклы Кати» «Стол» «Стул» пальчиковая	«Догонялки с куклой Катей» «Подбрось и поймай» «Потанцуем» «Шалтай -балтай»

	9 «Труд людей весной, орудия труда»	10
Построение, перестроение Ходьба бег	В колонну по одному .Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребёнка) Выполняется ходьба по кругу, затем бег .Остановка ,поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков. Ходьба с восстановлением дыхания. «Ветерок» дыхательное Перестроение из колонны в три звена	
ОРУ	ОРУ на скамейке с кубиком	ОРУ на скамейке с кубиком
Основные виды движений	Прыжки: перепрыгивание предметов (выс.5-10см) Равновесие : влезание на скамейку и ходьба по скамейке руки в стороны	Прыжки: через предметы на двух ногах(5-10см) Равновесие: влезание н а скамейку и ходьба по ней

Подвижные игры, игровые упражнения	«Лохматый пёс» «Сидячий футбол» «Самолёты» «Собачка» игростретчинг «Очки» пальчиковая	

Май

Формировать умение мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места и координировать движение рук и ног, подбрасывать мяч вверх и ловить его, правильному хвату заперекладину при лазании, выполнять шаги галопа прямо . Упражнять: в ходьбе и беге по кругу; метании мяча на дальность; в ходьбе и беге в рассыпную и в паре; в ползании по скамейке на ладонях и коленях. „в ходьбе по наклонной доске ,в лазании по лестнице ,прыжках в длину с места Развивать равновесие в ходьбе по наклонному бревну, ловкость в подбрасывании и ловле мяча, в прыжках вверх, и в длину, быстроту, ориентировку в пространстве, гибкость в упражнениях игростретчинга, мелкую моторику. Способствовать улучшению дыхательной функции и отхождению мокроты в дыхательной гимнастике, растяжению и укреплению мышц спины при упр. «зёрнышко» игростретчинг, укреплять иммунитет.		
	1 «День победы»	2
Построение, перестроение, ходьба бег	Построение в колонну Перестроение: в шеренгу Игровое упражнение «На полянке» Дети выполняют ходьбу по периметру зала (для ориентира можно поставить кубики или кегли) - по краешку полянки. По сигналу дети выполняют ходьбу в рассыпную, по всей полянке и бегут в рассыпную. «Галоп»	
ОРУ	ОРУ «На поляне»	ОРУ «На поляне»
Основные виды движений	Равновесие: ходьба по наклонной доске. Прыжки: в длину с места	Равновесие :ходьба по наклонной доске. Прыжки: в длину с места
Подвижные игры, игровые упражнения	«Мыши в кладовой» «Где спрятался мышонок» «Шарик»	
	3 «Подводный мир»	4
Построение, перестроение ходьба бег	Построение в колонну. Ходьба: обычная носках руки в стороны ,на пятках руки за головой. По команде «Пчелки» бег в рассыпную помахивая руками и произнося «ж-ж-ж». ходьба и бег чередуются несколько раз	
ОРУ	ОРУ с мячом	ОРУ с мячом

Основные виды движений	Прыжки: на двух ногах с продвижением вперед, чередовать с прыжками на месте и боковыми прыжками на месте. Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля	Метание: подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля его Прыжки :в длину с места
Подвижные игры, игровые упражнения	«Садовник» «Огуречик, огуречик» «Поймай бабочку» «Зёрнышко» игростретчинг «Пройди не упади» «Ваза для цветов»	

	5 «Насекомые»	6
Построение, перестроение ходьба, бег	Построение: в колонну . обычная ходьба друг за другом. с малыми обручами в руках. Выполняют движения под слова инструктора Ходьба на носках обруч вверх, в полуприседе, обруч перед собой Высоко поднимая колени, обруч вверх. Прямой галоп обруч перед собой. Бег с ускорением движения. Едем мимо лугов , остановка вдохнем аромат цветов- «понюхаем цветок	Построение в шеренгу. «На рыбалку» Перестроение: в колонну Ходьба на внешней стороне стопы. Ходьба и бег в колонне между предметами, ходьба «змейкой» между «кочками» бег « змейкой.»
ОРУ	Аэробика «Рыболов»	Аэробика «Рыболов»
Основные виды движений	Метание малого мяча вдаль Лазание по гимнастической лестнице	Прямой галоп. Ползание по скамейке на четвереньках (как жучки) с переходом на гимнастическую лестницу, подъём и спуск с неё Метание малого мяча правой и левой рукой
Подвижные игры, игровые упражнения	«Самолёты» «Поймай комара» «Тишина у пруда» «забор» «замок»	«Рыбак и рыбки» «Дождик» «Рыбка» игростретчинг «Лодочка»
	7 «Зеленые друзья»	8
Построение и перестроение	Построение: .в шеренгу , в колонну ,перестроение парами. Ходьба парами, не держась за руки.	Построение: .в шеренгу , в колонну ,перестроение парами. Ходьба парами, не держась за руки.

	Ходьба в колонне по одному: обычная, на носках, на пятках руки за спиной, на месте высоко поднимая колени, при повторении кружась на месте.(лошадка бьет копытом). Прямой галоп	Ходьба в колонне по одному: обычная, на носках, на пятках руки за спиной, на месте высоко поднимая колени, Ходьба ручейком. Бег в колонне в быстром темпе, не обгоняя дру друга
	ОРУ « С косичкой»	ОРУ «С косичкой»
Основные виды движений	Лазание по гимнастической лестнице Ходьба по доске боком, приставными шагами	Лазание по гимнастической лестнице, любым способом Равновесие: ходьба по доске приставным шагом боком ,на середине присесть, руки вперёд
Подвижные игры, игровые упражнения	«Принеси свой кубик» «Кто дальше бросит» «Буратино» «Стул» «Стол» пальчиковая «Дудочка»дыхательное	«Театральные куклы» затейники. «Шалтай -балтай» «Подуем друг на друга»

Перспективное планирование по ОО»Физическое развитие»

(Дошкольный возраст)

Средняя группа

Сентябрь

Задачи: Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной площади, глазомер при прокатывании мячей ,ориентировку в пространстве, гибкость при упражнениях игростретчинга ,ловкость при упражнениях с мячом Ознакомить с прокатыванием обручей по прямой ,формировать .навык бега на месте с переходом на бег в движении и наоборот. Упражнять в ползании по прямой, в прокатывании обручей друг другу, в энергичном отталкивании в прыжках на 2-х ногах. с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног, добиваясь их ритмичности, в беге с изменением темпа ,в ходьбе по доске с перешагиванием,, Закрепить умение прокатывать мяч в прямом направлении. Повышать двигательную активность детей. Напомнить о правилах поведения и технике безопасности в зале. . Побуждать детей к совместным играм со сверстниками и педагогом. Провести диагностику (мониторинг) физического развития детей. Способствовать формированию правильной осанки, растяжению и укреплению позвоночника, проводить профилактику плоскостопия		
	1 «День знаний» Первая неделя 02.09 – 06.09	2

Построение, перестроение ходьба, бег	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне на носочках руки в стороны, на пятках на поясе ,с подниманием бедра ,. Легкий бег, быстрый бег.	Построение в колонну по одному.(по росту) Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы. Бег :на месте с переходом в движение и наоборот. По сигналу	
ОРУ	ОРУ комплекс №1 без предметов	ОРУ комплекс №1 без предметов	
Подводящие упражнения ОВД	Прыжки на месте на двух ногах в парах Ходьба из обруча в обруч ,руки за головой	Прыжки со сменой положения ног Ходьба по следам по скамейке ,	
Подвижные игры, игровые упражнения, дыхательная гимнастика	«Назови своё имя» метание «Удивимся» «Гости»пальчиковая	« Мы весёлые ребята «Удивимся» дых-ое «замок»пальчиковая	
	3 «Здравствуй, детский сад» Вторая неделя 09.09 – 13.09		4
Построение и перестроение Ходьба, бег	Построение в шеренгу по росту. Нахождение своего места в шеренге и колонне. .Ходьба на внешнем своде стопы. в полуприседе ,ползание на четвереньках в колонне. Бег на месте с переходом в движение по сигналу и наоборот.	См3-е	
ОРУ	ОРУ с обручем	ОРУ обручем	
Подводящие упражнения ОВД	Принять положение ноги врозь и руки в стороны, затем положение о.с. Прыжки: со сменой положения ног.и рук Метание: прокатывание мяча по прямой двумя руками	Метание: Прокатывание мяча в парах из различных и.п Прыжки: на двух ногах с поворотом вокруг себя	
Подвижные игры, игровые упражнения, дыхательные, релаксация	«Дары лета»-эстафеты собери урожай «Где мы были мы не скажем, а что делали покажем “Самолёты»	«Огуречик-огуречик» Зёрнышко»игрострелтинг «По извилистой дорожке»	

--	--	--

	5 «Какой я? Что я знаю о себе?» Третья неделя 16.09 – 20.09	6
Построение, перестроение, ходьба бег	Построение: в колонну по росту, нахождение своего места в колонне и шеренге, перестроение из колонны по одному в колонну по 2. Ходьба: на носках руки вверх, на пятках, на наружной стороне стопы, в полуприседе руки на пояс, приставным шагом вперед и назад в колонне Бег: бег на месте с переходом в движение и наоборот по сигналу.	
ОРУ	ОРУ «Все спортом занимаются»	ОРУ «Все спортом занимаются»
Основные виды движений Подводящие упражнения	Метание: прокатывание обручей по прямой. Лазание: ползание на четвереньках по прямой	Метание: прокатывание обручей друг другу парами Лазание: ползание на низких и средних четвереньках по прямой . «Кто первый»
Подвижные игры, игровые упражнения, дыхательные упр.	«Карусель» «Лягушки» «Игра-потешка» пальчики	«По камешкам» «Море волнуется» «Лодочка» пальчиковая
	7 «Волшебные слова и поступки (культура общения, этикет)» Четвертая неделя 23.09 – 27.09	8
Построение, перестроение, ходьба, бег	«В осенний лес на поезде» Перестроение: в колонну по одному, держась за шнур . Ходьба на носках на пятках на наружном своде стопы Бег с изменением темпа	Ходьба по кругу взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа. Бег медленно по залу взявшись за одну руку « «ручечк.»
ОРУ	ОРУ с мячом Под музыку	ОРУ с мячом Под музыку «Кот Леопольд»
Основные виды движений. Подводящие упражнения.	Ползание на четвереньках по прямой. Прокатывая мяч головой перед собой. Равновесие :Ходьба на носках по доске ,лежащей на полу	Лазание: ползание по прямой с прокатыванием мяча головой Прыжки: на двух ногах продвигаясь вперед(3м) Равновесие: ходьба по доске с перешагиванием через листья ,лежащие на ней
Подвижные игры, игровые упражнения	«Птицы и лиса» «Желтая песенка» «Поймай мяч»	« Перелет птиц» «»Перебрось – поймай» « Деревце»

Октябрь

Задачи: Ознакомить с прыжками на одной ноге, ползанием по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками. ,ходьбой с закрытыми глазами , Формировать умение бегать в колонне с поворотом кругом ,не наталкиваясь друг на друга правильную осанку во время ходьбы по наклонной доске и по скамейке с перешагиванием предметов, развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; энергичному отталкиванию мяча при катании его друг другу, правильному хвату руками в ползании по скамейке. Закреплять умение легко и пружинисто выполнять прыжки Развивать ловкость и точность движений ,быстроту ,глазомер ,гибкость, силу мышц рук в подтягивании., гибкость в подлезании, ориентировку в пространстве, мелкую моторику в упр-х пальчиковой гимнастики Воспитывать умение совместно выполнять упражнения Укреплять мышцы опорно-двигательного аппарата, мышцы спины ,формировать умение расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние		
	1 «Урожай в саду и в огороде»	2
Построение, перестроение ходьба бег	Ходьба : в колонне по одному, с «зонтом» на носочках ,со сменой направления(с поворотом кругом по зрительному ориентиру) Бег: с поворотом кругом, чередовать с бегом врассыпную Ходьба с восстановлением дыхания	Ходьба : в колонне по одному, с «зонтом» на носочках ,по команде переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры(расст. между шнурами 40см,Затем проводятся упражнения в (перепрыгивании)беге (расстояние между шнурами 60см)По одной стороне зала для перешагивания .а по другой для перепрыгивания, в соответствии с длиной шага в ходьбе и беге. Упражнения в ходьбе и беге повторяются 2-3раза
ОРУ	ОРУ с косичкой.	ОРУ с косичкой
Основные виды движений	Равновесие: ходьба по наклонной доске вверх и вниз Прыжки на двух ногах .продвигаясь вперёд до предмета(кубика)(расст.3м)затем огибают его и возвращаются обратно шагом в колонну	Равновесие :ходьба по доске с мешочком на голове ,руки на поясе. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, затем пройти в конец колонны.(расст.4м)
Подвижные игры, игровые упражнения, пальчиковая гимнастика	«Кот и мыши» с подлезанием под шнур(высота 50см) «Сапожки» Ходьба в колонне «за котом»	«Кот и мыши» «Лодочка» пальчиковая «кот» упр-я игростретчинга
	3 «Мои друзья»	4
Построение, перестроение ходьба бег	. Построение в шеренгу. Равнение по ориентиру. Перестроение в колонну.	Построение в колонну .Ходьба в колонне со сменой направления(с поворотом кругом на линии)

	Ходьба в колонне «Великаны и гномы», с высоким подниманием колен. Чередование обычной ходьбы с ходьбой закрытыми глазами(3-4м) Бег со сменой направления по звуковому сигналу(кругом) «Разноцветные шары» в ходьбе дыхательное.	Игра « Поезд» нахождение своего места в колонне .Ходьба на пятках ,на носках ,с закрытыми глазами ,.Чередование бега враспынную с бегом в колонне. Ходьба с восстановлением дыхания
	ОРУ С хлопочками	ОРУ «С хлопочками»
Основные виды движений	Метание ;прокатывание мяча в парах из и.п стоя на коленях. Прыжки: на одной ноге на месте поочередно ,ноги вместе -врозь с продвижением вперёд	Метание: « Прокатывание мяча двумя руками вперёд между предметами(подталкивая вперёд ,руки «совочком»в конце поднять мяч вверх Прыжки; на одной ноге поочередно
Подвижные игры, игровые упражнения, релаксация	«Мы веселые ребята» «Буратино» стретчинг«Дровосек» «По извилистой дорожке»	«котята и мышата» мальчики «ловят» девочек и наоборот «Буратино»стретчинг

	5 «Золотая осень»	6
Построение, перестроение ходьба бег	Построение в колонну .Ходьба в колонне со сменой направления(с поворотом кругом на линии) Игра « Поезд» нахождение своего места в колонне .Ходьба на пятках ,на носках в полуприседе , .Чередование бега враспынную с бегом в колонне. Ходьба с восстановлением дыхания	Построение .Нахождение своего места в колонне по одному, в шеренге . Ходьба со сменой направления по зрительному ориентиру. с различными заданиями для рук и ног. Бег с поворотом кругом в сочетании с бегом в рассыпную. Ходьба с восстановлением дыхания. Дых -ое упр.
ОРУ	ОРУ « С мячом среднего размера»	ОРУ «с мячом среднего размера»
Основные виды движений	Лазание :подлезание в обруч ,не касаясь пола руками,в руках мяч. Подойти к черте и наклоняясь вниз прокатить мяч двумя руками вдаль по прямой. «Вдоль дорожки» прыжки	Метание: прокатывание мячей друг другу в парах одной рукой, поочередно Лазание :подлезание в обруч, не касаясь пола руками.с последующими прыжками из обруча в обруч

Подвижные игры, игровые упражнения,самомассаж	«Угадай кто позвал» «Покачаем лялечку» игростретчинг	«У медведя во бору» «медведь» «собака» «самовар» игростретчинг
	7	8

	«Жизнь диких животных и птиц осенью»	
Построение, перестроение ходьба бег	Построение .Нахождение своего места в колонне по одному, в шеренге . Ходьба со сменой направления по зрительному ориентиру. с различными заданиями для рук и ног. Бег с поворотом кругом в сочетании с бегом в рассыпную. Ходьба с восстановлением дыхания. Дых -ое упр.	Построение в шеренгу. Равнение по ориентиру. Создание игровой мотивации. Перестроение в колонну. Ходьба обычным шагом ,петушиным шагом ,с приседанием руки за голову(пёс рычит) Бег на носочках, мелким шагом (мышонок бежит на пруд) ,щенок гонится за ним. Бег с ускорением по прямой
ОРУ	ОРУ «Щенок»	ОРУ «Щенок»
Основные виды движений	Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками. Ходьба по скамейке руки в стороны с поворотом переступанием посередине. Шаги галопа по прямой.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через «лягушек» 10 см. Ползание на животе по скамейке подтягиваясь руками «Угадай кто сказал мяу»
Подвижные игры, игровые упражнения. Профилактика плоскостопия	«Мяч в корзину» «Стол» «Стул» «Самовар» «Осы»	«Котята и щенята» Спокойная ходьба по залу.
	9 Страна в которой я живу» День народного единства	10
Построение, перестроение, ходьба, бег	«В осенний лес на поезде» Перестроение: в колонну по одному, держась за шнур . Ходьба на носках на пятках на наружном своде стопы Бег с изменением темпа	Ходьба по кругу взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа. Бег медленно по залу взявшись за одну руку « «ручеек.»
ОРУ	ОРУ с мячом Под музык	ОРУ с мячом Под музыку «Кот Леопольд»
Основные виды движений. Подводящие упражнения.	Ползание на четвереньках по прямой. Прокатывая мяч головой перед собой. Равновесие :Ходьба на носках по доске ,лежащей на полу	Лазание: ползание по прямой с прокатыванием мяча головой Прыжки:на двух ногах продвигаясь вперёд(3м) Равновесие: ходьба по доске с перешагиванием через листья ,лежащие на ней
Подвижные игры, игровые упражнения	«Птицы и лиса» «Желтая песенка» «Поймай мяч»	« Перелет птиц» «»Перебрось – поймай» « Деревце»

Ноябрь

Задачи: Развивать умение сохранять равновесие в ходьбе с мешочком на голове и по доске, энергичному отталкиванию и мягкому приземлению в прыжках через шнур, умение владеть

мячом

Формировать умение бегать врассыпную с остановкой по сигналу ,перестроения из колонны по одному в колонну по 2 и 3 с места , подлезать под препятствие правым и левым боком, в энергичном отталкивании мяча при прокатывании вдруг другу.

Ознакомить детей со свойствами мяча в упражнениях с ним., ознакомить детей с прыжками из глубокого приседа

Закрепить навык ходьбы и бега в колонне по одному , подлезание под препятствие

.Развивать основные физические качества, внимание при выполнении заданий по сигналу, координацию при подлезании правым и левым боком, быстроту и ловкость в подвижных играх и игровых заданиях ,гибкость и чувство ритма при выполнении элементов аэробики ,умение быстро реагировать на сигнал

Способствовать укреплению дых-ой системы. ,улучшению опорно-двигательной системы, ссс системы

.Воспитывать взаимовыручку и организованность.

	1 «Народное творчество, культура и традиции	2
Построение, перестроение ходьба, бег	Построение: в колонну Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 с места за направляющим. Бег в рассыпную с остановкой по сигналу	Построение в шеренгу равнение по ориентиру Перестроение в колонну. Ходьба друг за другом держась за две верёвочки в правой и левой рукой(в трамвае) Раскачивание вправо влево в ходьбе(трамвай качается) Бег :врассыпную с остановкой по звуковому сигналу
ОРУ	ОРУ с обручем№8	ОРУ с обручем№8
Основные виды движений	Равновесие: Ходьба по доске мешочком на голове руки в стороны Прыжки :прямой галоп по кругу руки за спиной	Равновесие ходьба по скамейке с мешочком на голове(страховка обязательна) Прыжки: прямой галоп «змейкой» Броски мяча вверх и ловля двумя руками
Подвижные игры, игровые упражнения	«Цветные автомобили» «Самолёты»«Кролики»	«Найди себе пару» под музыку «Автомобили» «Гудок» «Пассажиры в автобусе» пальчиковая
	3 «Мой дом, мой город	4

Построение и перестроение	Построение: к шеренгу Перестроение: в колонну Перестроение из колонны по одному в колонну по 3 за направляющим по ориентиру. Ходьба обычная на носках, на пятках, на один свисток присесть ,на два свистка остановиться в положении « цапля». Бег мелким и широким шагом. «Разноцветные шары» дых-ое	Построение: в шеренгу Перестроение: в колонну Ходьба с выполнением заданий по словесной команде :присесть, лечь на живот, пригнувшись (подготовка к путешествию) Бег: с изменением темпа по сигналу бег пригнувшись- «крадучись» Перестроение из колонны по одному в колонну по 3 по ориентиру с места за направляющим
ОРУ	ОРУ с кубиком №10»	ОРУ с кубиком №10
Основные виды движений	Прыжки :через 5-6 линий (расст.30см). Метание: прокатывание мячей в парах из и.п стоя на коленях(расст.2м)	Прыжки: на двух ногах продвигаясь вперёд ,между предметами. Метание: перебрасывание мячей друг другу в парах, двумя руками снизу.(расст.1.5м)
Подвижные игры, игровые упражнения, дыхательные	«Курочка и цыплята»«Дровосек» «Счёт до четырёх» пальчиковая	«Мы весёлые ребята» логоритмика с перебежками. «Вазочка» пальчиковая «Рыбки» дыхательное

	5 Семья и семейные традиции «День матери»	6
Построение, перестроение,ходьба бег	Построение: в шеренгу, перестроение в колонну Ходьба: со сменой ведущего(инструктор называет имя любого ребенка, который бежит становится первым и ведет колонну. Бег: бег со сменой ведущего. Перестроение из колонны по1 в колонну по три по ориентирам	
ОРУ	ОРУ без предметов	ОРУ без предметов
Основные виды движений	Метание :броски мяча вверх, вниз о пол и ловля его двумя руками. (3-4р.) Лазание: подлезание под дуги правым и левым боком	Лазание :подлезание под препятствие правым и левым боком Метание: броски мяча вверх вниз о пол и ловля его 2 руками.(не прижимая к груди5-бр подряд) Прыжки на двух ногах между предметами
Подвижные игры, игровые упражнения	«Догони пару» «Кто первый до флажка» «Черепахи» «Цапли» «Каша кипит»дых-ое «Солнечные лучи»пальчиковая	
	7 «Домашние животные»	8
Построение, перестроение	Построение: в шеренгу перестроение в колонну по одному.	

ходьба бег	Перестроение в колонну по три по ориентирам за направляющим Обычная ходьба на носках, с заданиями для рук. Бег по кругу и змейкой, по диагонали. Ходьба с восстановлением дыхания.	
ОРУ	Аэробика «Гномики»	Аэробика «Гномики»
Основные виды движений	Равновесие: ходьба по наклонной доске (край 30 см от пола) .Лазание: по скамейке с опорой на колени и ладони	Лазание: ползание на животе подтягиваясь руками Равновесие: Ходьба по наклонной доске.(вверх и вниз) Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд до предмета(3м)
Подвижные игры, игровые упражнения	«Магазин игрушек»«Лиса и куры» «Лепим ушки» «Песок» «Пингвины»	

Декабрь

Задачи :Формировать умение ходить и бегать в парах и быстро находить свою пару ,бегать с преодолением препятствий

:Развивать умение энергично отталкиваться и мягко приземляться в спрыгивании с высоты, подлезать под препятствие ,глазомер и ловкость ,способствовать развитию внимания при перестроениях. ,скоростно-силовые качества

Упражнять в прыжках с продвижением вперёд и спрыгивании с высоты на две ноги ,в ползании по скамейке с опорой на колени и кисти , на животе подтягиваясь руками ,в подбрасывании и ловле мяча,

Закреплять умение в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке;

Развивать творчество и выразительность движений,

Побуждать оказывать помощь при уборке инвентаря..

Проводить профилактику искривления позвоночника при выполнении упражнений с гимнастическими палочками, улучшение кровообращения в органах брюшной полости при выполнении упражнения «паровоз»в положении сидя

	1 «Мир зимней одежды и обуви»	2
Построение, перестроение ходьба бег	Построение: в шеренгу Перестроение: в колонну. Ходьба: со сменой ведущего, в колонне с чередованием с ходьбой враспынную. «Великаны и гномы» мелким и широким шагом. Бег: мелким и широким шагом.	
ОРУ	Аэробика «Гномики»	Аэробика «Гномики»
	Лазание: подлезание прямо под препятствие, правым и левым боком Прыжки: из глубокого приседа со сменой высоты движения и темпа движения чередуя с расслаблением мышц.	Лазание: подлезание под дуги правым и левым боком. Броски мяча вверх, вниз о пол и ловля руками. Прыжки вверх из низкого приседа

Подвижные игры, игровые упражнения	«Цветные автомобили»«Подружись» «Медведи в берлоге» игростретчинг « Разноцветные шары»
------------------------------------	--

	3 «Зимушка зима»	4
Построение, перестроение ходьба бег	Построение: в шеренгу и перестроение в колонну Ходьба на носках руки на поясе, на пятках, на наружном своде стопы, правым и левым боком, обычная ходьба с заданиями для рук и плечевого пояса(«рывки» вращения кистями и т. д)	
ОРУ	ОРУ с малыми мячами	ОРУ малыми мячами
Основные виды движений	Равновесие: ходьба по шнуру прямо, приставляя пятку к носку. Прыжки ;перепрыгивание через кочки(2кубика рядом) без остановки	Равновесие: ходьба по шнуру по кругу. Прыжки через 5-6линий без остановки(расст.40см) Прокатывание мяча «змейкой» между предметами ,далеко не отпуская от себя.(расст.1м)
Подвижные игры, игровые упражнения	«Кто первый до флажка» «паровозик» сидя «Надуваем шарик»дыхательное) «Назови имя»	
	5 «К нам шагает новый год»	6
Построение, перестроение ходьба бег	Построение: в колонну. Перестроение парами. Ходьба парами в колонне ,в чередовании с ходьбой враспынную Игра «чья пара найдёт быстрее друг друга» Бег с тем же заданием «Чья пара быстрее найдёт друг друга.» Перестроение в колонну по 1,и в 3 колонны по ориентирам	
ОРУ	ОРУ без предмета №15	ОРУ без предмета №15
Основные виды движений	Прыжки: Со скамейки на «мат» с приземлением на две ноги. Прокатывание мяча в парах .между предметами.(расст. между парами 2м)	Прыжки со скамейки с приземлением на две ноги полусогнутые.. Прокатывание мячей по скамейке. Бег по дорожке.
Подвижные игры, игровые упражнения	«Зайцы и волк» «Снежный ком» «Друг за другом» лыжники «Снежиночки пушиночки» «Птицы» игростретчинг	
	7 «Здравствуй, Дедушка Мороз!»	8

Построение, перестроение ходьба бег	Построение: в шеренгу, перестроение в колонну Ходьба : с дополнительными заданиями для рук: рывки руками, вращение кистями, в чередовании с прыжками на месте и продвижением вперёд. Бег :в колонне в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и в движении. Перестроение: в колонну по одному, в колонну по три с места за направляющим.	
ОРУ	ОРУ «С гимнастическими палками»	ОРУ «С гимнастическими палками»
Основные виды движений	Метание: перебрасывание мячей в парах двумя руками снизу(расст.1.5м) Ползание по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони	Метание: перебрасывание мячей в парах снизу(расст. 2м) Ползание по прямой на четвереньках по «медвежьей» с опорой на кисти и стопы. Равновесие :ходьба с перешагиванием через высокие модули (4-5 модулей) на расст.3-4 шага
Подвижные игры, игровые упражнения	«Весёлые снегири» «Найди себе пару» «Тепло-холодно» «Снежинки» дыхательное в парах. «Снежная баба» релаксация	
	7 «К нам приходит Новый год»	8
Построение, перестроение ходьба бег	Построение: в колонну по одному, с перестроением в колонну по три с места за направляющим. Ходьба : в колонне по одному огибая предметы, бег с перепрыгиванием через предметы ,приставным шагом. с разведением пяток . «Снежинки и ветер» Бег: легкий бег, быстрый бег. «Ветер»	
ОРУ	ОРУ «Новогодние игрушки»	ОРУ «Новогодние игрушки»
Основные виды движений	Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками, хват сбоку Упражнение в равновесии :ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой	Подлезание под препятствие правым и левым боком Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке ,руки в стороны, на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой., пройти до конца скамейки. Прыжки на двух ногах с продвижением до обруча ,запрыгнуть и выпрыгнуть из него
Подвижные игры, игровые упражнения	«Броски снежков» «Мороз красный нос « «Пингвины» «Дуем на снежинки» «Ёлочка»пальчиковая, игростретчинг	

Январь

Задачи: Ознакомить детей с размыканием и смыканием на вытянутые руки вперёд , Развивать ловкость, гибкость, скоростные качества .ориентировку в пространстве ,глазомер в перебрасывании мячей в паре ,способствовать развитию прыгучести. Закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе с кочки на кочку, упражнять в ходьбе по наклонной доске, выполнять правила в подвижных играх ,мягко приземляться на полусогнутые ноги , . Повышать двигательнуюактивность в эстафетах, игровых заданиях, пропагандировать пользу занятий спортом, необходимость укреплять здоровье. Укреплять мышцы спины ,ног ,опорно-двигательного аппарата. укрепление позвоночника и выравнивание смещения позвонков в упражнениях игростретчинга .укреплению дыхательной системы		
	1 «Зимние забавы»	2
Построение, перестроение ходьба, бег	Построение в шеренгу, и колонну. Размыкание и смыкание на вытянутые руки вперёд. «Снеговики» Ходьба с заданиями для рук (к плечам ,вверх ,в стороны) Бег: в колонне с чередованием бега в рассыпную.	Построение в шеренгу. Перестроение: в колонну Размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по сигналу «Великаны и гномы» С переходом на обычную ходьбу. Игровое упражнение: «Снежинки и ветер»
ОРУ	ОРУ с платочком	ОРУ с платочком
Основные виды движений	«Ходьба по мягким модулям «Зайцы и волк» жмурки с прыжками	Равновесие :ходьба по наклонной доске Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч
Подвижные игры, игровые упражнения	«Снежная королева» с волшебной палочкой «Задует свечку» «Подарки»	«Снежки» «Сдуваем снежинки» «Хлопушка»
	3 «Жизнь диких животных и птиц зимой»	4
Построение и перестроение	Построение в шеренгу. Перестроение: в колонну. Размыкание и смыкание Ходьба и бег между предметами ,расставленными бессистемно. Ходьба на пятках. »бег с высоким подниманием коленей. Быстрый бег. Дыхательные упражнения	Построение в колонну. Ходьба обычная в колонне со сменой ведущего ,бег врассыпную с нахождением своего места. Ходьба на носочках ,руки на поясе. Легкий бег. Ходьба в полуприседе ,руки вперед. Быстрый бег.
ОРУ	ОРУ «Раз морозною зимой»	ОРУ «Раз морозною зимой»
Основные виды движений	Прыжки: вдоль шнура, перепрыгивая справа и слева.	Отбивание малого мяча одной рукой от пола 3-4 раза подряд

	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками ,произвольно	Упражнение в равновесии: ходьба а носках между предметами «Змейкой» Прыжки вдоль шнура ,перепрыгивая справа и слева
	«Охотник и зайцы» «Холодно-тепло» «Руковицы от бабушки лисицы» пальчиковая	«Снежки» «Медведь в берлоге»игростретчиг «Пройди не упади»

	5 «Животные Севера»	6
Построение, перестроение,ходьба бег	Построение: в шеренгу, размыкание на вытянутые руки в стороны, перестроение в колонну и размыкание на вытянутые руки вперед. Ходьба по одному змейкой между предметами, с перешагиванием через «косички» Бег : с увертыванием (догнать убегающего и убежать от догоняющего)	Построение: в колонну. Размыкание на вытянутые руки в стороны .Перестроение в колонну ,размыкание на вытянутые руки вперед. Ходьба с преодолением препятствий -перешагивание через модули(по одной стороне зала) -ходьба через сугробы . Бег: с преодолением препятствий: через модули, ,змейкой.
ОРУ	ОРУ без предметов	ОРУ без предметов
Основные виды движений	Метание: Отбивание мяча об пол(10-12р) Лазание :ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни.	Метание: перебрасывание мячей друг другу в парах Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни на расст.3м. Прыжки; на двух ногах между 4-5предметами ,поставленными в ряд (0.5м)друг от друга.
Подвижные игры, игровые упражнения	«Найди себе пару». «Кто быстрее» эстафета «Полюби себя» «Добрые слова» «Лиса»-дыхательное .Лиса рыжая плутовка, выгибает спину ловко	

	7 «Путешествие в страну загадок, чудес, открытий, экспериментов»	8
Построение, перестроение ходьба бег	Построение: в шеренгу. Размыкание и смыкание приставным шагом Различные виды ходьбы. Бег: на носках, обегая кегли. Упражнения на восстановление дыхания. Руки через стороны вверх до уровня плеч -глубокий вдох	Построение :создание игровой мотивации. Повороты кругом на месте переступанием. Чередование обычной ходьбы с ходьбой закрытыми глазами. ,различные виды ходьбы различные виды ходьбы Бег :по кругу, «змейкой »,по

	через нос, положить ладони на грудь-выдох через рот.	диагонали Ходьба с восстановлением дыхания.
ОРУ	Аэробика «Стирка»	Аэробика «Стирка»
Основные виды движений	Прыжки: на двух ногах с продвижением вперёд ,из обруча в обруч Равновесие :Ходьба по наклонной доске	Равновесие :ходьба по доске навстречу друг другу Прыжки: на двух ногах через бруски Метание: перебрасывание мячей в парах ,двумя руками снизу.(2м)
Подвижные игры, игровые упражнения	«Мыши в кладовой» с подлезанием правым и левым боком. «Попади в цель»,»Оладушки» «Каша кипит» дыхательное, «Стирка»	
	Февраль	
	Задачи :Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, в перепрыгивании через предметы. ,беге с остановкой по сигналу ,с выполнением задания. Закрепить навык энергичного отталкивания в перепрыгиваниях через предметы Формировать умение ,отбивать мяч о пол правой и левой рукой; выполнять повороты кругом переступанием, активно выполнять замах при бросках мяча из-за головы, Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; следить за осанкой в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Развивать ловкость в занятиях с мячом ,координацию ,смелость ,развивать скоростные и соревновательные качества.	
	Ознакомить детей с ползанием по «пластунски.» Укреплять мышцы спины , рук, и ног , профилактика искривления позвоночника ,способствовать улучшению пищеварения. Воспитывать уважение к военным, которые защищают Родину.	
	1 «Помощники в доме»	2
Построение, перестроение Ходьба бег	Построение в шеренгу. «Кач- кач» игровое Повороты на месте переступанием Чередование ходьбы на месте высоко поднимая колено с обычной ходьбой, по сигналу. Чередование бега на месте высоко поднимая колено, с бегом в колонне. «Овощи на грядке» дыхательное	
ОРУ	ОРУ с обручем	ОРУ с обручем

Основные виды движений	Равновесие: ходьба по скамейке ,на середине остановиться, выполнить поворот вокруг себя ,пройти до конца скамейки Прыжки через бруски	Ходьба с перешагиванием предметов через набивные мячи Прыжки через бруски
Подвижные игры, игровые упражнения	«Подбрось поймай»(в парах один бросает другой считает) «Варим компот «эстафета с муляжами фруктов. «Лимон» «Песок» дых. «Бутерброды»игростретчинг	

	3 «Труд взрослых. Профессии»	4
Построение, перестроение ходьба бег	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну. Повороты кругом на месте переступанием Ходьба с мячом: на носках руки вверх ,на пятках руки вперед На внешней стороне стопы мяч за головой. Бег в колонне с остановкой на свисток спрятать мяч за голову, зажать между коленей. Ходьба с восстановлением дыхания. «Пропеллер» дыхательное	
ОРУ	Аэробика « Бытовые приборы	Аэробика «Бытовые приборы»
Основные виды движений	Лазание :ползание по скамейке на четвереньках Броски мяча в парах(расст.2м)	Метание :мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой от плеча Прыжки: на двух ногах между предметами в шахматном порядке.
Подвижные игры, игровые упражнения	«Гонка мячей» «Найди свою пару» «Затейники» показ, как работают некоторые электроприборы(с помощью воспитателя)	
	5 «День защитника Отечества»	6
Построение, перестроение ходьба бег	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. ,размыкание на вытянутые руки вперёд Ходьба на носках. пятках, внешнем своде стопы, со сменой положения рук. Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами ,ходьба крадучись ,как «партизаны». Бег с остановкой по сигналу и заданием. Ходьба с восстановлением дыхания. «Разноцветные шары « дыхательное.	
ОРУ	ОРУ «С палкой»	ОРУ «С палкой»
Основные виды движений	Отбивание мяча о пол правой и левой рукой Ползание по «пластунски» «Кто быстрее» соревнуются в парах.	Ползание :по «пластунски» Отбивание мяча о пол Равновесие ;ходьба по скамейке с мячом в прямых руках над головой- на середине ,поворот вокруг себя

Подвижные игры игровые упражнения	«Самолеты» эстафета «Летает, не летает» «Граница» жмурки «Стойте, идите» «Моряк» «Танк» дыхательное	
	7 «Неделя здоровья»	8
Построение ,перестроение ,ходьба, бег.	Построение в шеренгу .Повороты кругом на месте переступанием. Чередование ходьбы на месте ,высоко поднимая колено с обычной ходьбой .Чередование бега на месте высоко поднимая колено с бегом в колонне Ходьба с восстановлением дыхания	Построение в шеренгу .Повороты кругом на месте переступанием Чередование ходьбы на месте ,высоко поднимая колено с обычной ходьбой .Чередование бега на месте высоко поднимая колено с бегом в колонне Ходьба с восстановлением дыхания.
ОРУ	ОРУ без предметов	ОРУ без предметов
ОВД	Ползание по «пластунски» Броски мяча двумя руками из-за головы через шнур(расст 2м)на уровне груди ребёнка Упражнение в равновесии-перешагивание через набивные мячи ,высоко поднимая колени	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по медвежьим» Ходьба приставным шагом боком по скамейке ,на середине скамейки присесть ,вынести руки вперёд. Броски мяча из-за головы двумя руками и одной рукой через сетку
Подвижные игры и игровые упражнения	«Перелёт птиц» «Точно в цель» «Затейники» «Блины»	«Пожарные на учениях» «Ножницы»«Мастера» пальчиковая «Замок»

Март

Задачи: продолжать упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. ,в прыжках в длину с места ,бросках мяча через сетку, Ознакомить детей с лазанием по гимнастической лестнице с переходом на другой пролёт Ознакомить детей с прыжками на одной ноге с продвижением Развивать координацию движений рук и ног при прыжках в длину с места. ,глазомер и ловкость в метаниях в цель Объяснить детям правила безопасности при метании мешочков в цель Формировать умение выполнять правильно хват за рейку при лазании по гимнастической лестнице . Закреплять навык ходьбы с перешагиванием предметов. ,умение перебрасывать мяч через шнур ,добиваясь высокой траектории полёта Способствовать развитию основных физических качеств детей., выносливости в беге, быстроты реакции. Совершенствовать замахи и активный бросок в метании мешочков Продолжать прививать интерес к занятиям физической культурой.

Укреплять мышцы рук и стоп, способствовать исправлению смещенных позвонков ,оздоровлению органов малого таза ,улучшению эластичности мышц и связок, формированию правильного дыхания.		
	1 «Международный женский день»	2
Построение, перестроение ходьба бег	Построение: в шеренгу. Перестроение в колонну. Перестроение из колонны по 1 в колонну по2 в движении.. Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса. на носках, носки вместе, пятки врозь и наоборот.	
ОРУ	ОРУ « Мамины помощники»»	ОРУ «Мамины помощники»
Основные виды движений	Равновесие: ходьба на носках между предметами (5куб. 0.5м расст) Прыжки: на одной ноге на месте(правой ,левой)	Равновесие: ходьба и бег по наклонной доске Прыжки: на одной ножке по дорожке(2-3м). «Переползи через кочку»
Подвижные игры, игровые упражнения	«Наседка и цыплята»»«Букет для мамы» эстафета «Цветы « «Назови ласково» «Молчок» релакс	
	3 «Дорожная безопасность»	4
Построение, перестроение ходьба бег	Ходьба: в колонне по одному, с перестроением в колонну по двое по сигналу инструктора, с перешагиванием через предметы С дополнительным заданием для рук и плечевого пояса . «медвежата», прыжки с продвижением вперёд ноги вместе, ноги врозь. Бег со средней скоростью 40-60м. в чередовании с ходьбой(3-4р)	
ОРУ	ОРУ с мячом	ОРУ с мячом
Основные виды движений	Ползание по скамейке с опорой на ступни и ладони «по медвежьи» Ходьба боком по шнуру приставным шагом Прыжки через 5-6 шнуров	Прыжки вдоль линии(справа и слева) с продвижением вперед Ходьба по брускам ,лежащим на доске. ,руки свободно балансируют. Лазание по гимнастической лестнице с переходом на соседний пролёт ,приставным шагом
Подвижные игры, игровые упражнения	«Бездомный заяц» «Щенки и котята» п.и «Кошка и котята» «Собака»игростретчинг «Лиса и заяц» пальчиковая.	
	5 «Транспорт»	6
Построение, перестроение ходьба бег	В колонну по росту. Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места	

	Ходьба: на носках руки в стороны, на пятках, на внешнем своде стопы. Широим (через лужи) и коротким шагом. «В лес» игровое «Новые сапожки» Бег: со средней скоростью (40-60м) , в чередовании с ходьбой. По одной стороне зала, по узкой извилистой дорожке. «Деревце» дыхательное	
ОРУ	ОРУ с обручем	ОРУ с обручем
Основные виды движений	Прыжки в длину с места Перебрасывание мячей через шнур	Прыжки в длину с места Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы и ловля мяча после отскока.
	, «Охотник и зайцы», , «Лошадки» «Медведь» п/и +релакс «Зёрнышко» «Снеговик растаял» «Солнечные лучики»	
	7 «Театральная неделя»	8
Построение, перестроение ходьба бег	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны, размыкание и смыкание приставным шагом .Перестроение в колонну по 2 в движении Ходьба: с остановкой на сигнал(встать на одну ногу или присесть) пятки вместе, носки врозь. Бег со средней скоростью «змейкой» в чередовании с ходьбой(80-120м) «Рыбки» дыхательное	
ОРУ	Аэробика «Шёл по лесу ёжик»»	Аэробика«Шёл по лесу ёжик»
Основные виды движений	Лазание по гимнастической лестнице с переходом на другой пролёт .(вправо)приставным шагом и спуск с неё Метание мешочков вдаль правой и левой рукой	Лазание: по гимнастической лестнице на 3 ступени с переходом на другой пролёт влево приставным шагом ,спуск вниз Ходьба по доске с мешочком на голове. Метание мешочков в обруч ,лежащий на полу
Подвижные игры, игровые упражнения	«Кто быстрее возьмёт платочек» «Смешная фигура замри» «Вороны» дых.	

Апрель

Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по одному ,ходьбе и беге враспынную и парами, метании мешочков вдаль , в лазании по гимнастической лестнице Ознакомить детей с прыжками через скакалку ,развивать ловкость ,координацию движений при прыжках через неё. Ознакомить детей с празднованием Дня космонавтики. Формировать навык правильного и.п при замахе в метании предметов Закреплять выполнение правильного хвата при лазании по гимнастической лестнице .сохранять равновесие при ходьбе по скамейке .,принимать правильное и.п в прыжках в длину с места и выполнять прыжок легко и «пружинисто»

Совершенствовать умение метать мешочки в горизонтальную цель Развивать ловкость и глазомер при метании мешочков в цель ,быстроту ,ориентировку в пространстве Воспитывать взаимовыручку ,смелость ,соревновательные качества .Гордость за отечественных космонавтов ,которые первыми в мире полетели в космос Профилактика искривления позвоночника ,растяжение мышц спины . и задней поверхности бедра,способствовать улучшению работы дыхательной системы.		
	1 «Книга наш друг»	2
Построение, перестроение ходьба бег	Перестроение из колонны по одному в колонну по 3 в движении. Ходьба в колонне со взмахом рук , с поворотом кругом по команде. Игровое «Перелёт птиц» Чередование бега в врассыпную с бегом в колонне , в медленном темпе.	
ОРУ	ОРУ	ОРУ
Основные виды движений	Прыжки: на двух ногах через 5-6брусков(40см) Равновесие: ходьба по доске с мешочком на голове	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком, с мешочком на голове Прыжки :через неподвижную скакалку Метание мешочков в горизонтальную цель
Подвижные игры, игровые упражнения	«Орёл и птицы» «Гонка мячей» «Птица» игрострелчинг «Лодочка» пальчиковая	
	3 «Путешествие в космос»	4
Построение, перестроение, ходьба, бег	Построение: в колонну Ходьба в колонне «Великаны и гномы» приставным шагом вперёд и назад, боком, выпадами. «Новые сапожки» игровое Бег с высоким подниманием колена и «захлестом» голени назад Обычный бег. «трактор» дых.	
ОРУ	ОРУ с кеглей №30	ОРУ с кеглей №30
Основные виды движений	Прыжки: через скакалку ,вращая вперёд Метание мешочков в горизонтальную цель, правой и левой рукой	Метание : мячей в горизонтальную цель правой и левой рукой Прыжки: через скакалку вращая вперёд Отбивание мячей одной рукой о пол несколько раз подряд
	«Огуречик, огуречик . «Пройди не урони» носим шляпку «Лисичка вяжет перчатки и рукавички» пальчиковая. «Песок» дыхательная	

	5 «Весна – красна!»	6
Построение, перестроение Ходьба бег	В шеренгу: размыкание и а вытянутые руки (в колонне) вперед и в стороны(в шеренге). Ходьба: на носках с разным положением рук ,на внешней стороне стопы, с остановкой на сигнал сесть по «турецки» « без помощи рук ,встать на одной ноге удержав равновесие. Бег: в колонне в медленном темпе с остановкой по сигналу	

	присесть, лечь на живот.	
ОРУ	ОРУ на скамейке	ОРУ на скамейке
Основные виды движений	Лазание по гимнастической лестнице вверх любым способом. и спуск.(подняться по лестнице в космический корабль) Метание: мешочков на дальность	Прыжки: на двух ногах(3м) Ползание по скамейке с опорой на ладони о стопы Метание мешочков на дальность правой и левой рукой.
Подвижные игры, игровые упражнения	«Кто быстрее» соревнование в парах. «Космонавты» «Полёт на луну» дыхательное. «Не упади»	
	7 «Жизнь диких животных и птиц весной»	8
Построение, перестроение ходьба, бег	В колонну парами ,чередование ходьбы парами с ходьбой врассыпную. Чередование бега в парах, взявшись за руки, с бегом врассыпную. Перестроение: из колонны по одному в круг «Добрый жук» танцевальное «Жук» дыхательное	
ОРУ	Аэробика «Что такое доброта»	Аэробика «Что такое доброта»
Основные виды движений	Лазание : по лестнице вверх и спуск с неё не пропуская реек. Упражнение в равновесии: ходьба по доске приставляя пятку одной ноги к носку другой «Подбрось-поймай»	Прыжки: через скакалку Ползание :на животе подтягиваясь руками по скамейке Равновесие: ходьба приставным шагом боком, на середине присесть руки вперёд
Подвижные игры, игровые упражнения	Кто самый ловкий» с кубиками «Буратино» стретчинг «Стул» «Стол»пальчиковая	« «Радуга, обними меня» дых.-ое «Самолёты» «Домик» «Кресло» «Шалтай -балтай»
	9 «Праздник весны и труда»	10
Построение, перестроение ходьба бег	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны, размыкание и смыкание приставным шагом .Перестроение в колонну по 2 в движении Ходьба: с остановкой на сигнал(встать на одну ногу или присесть) пятки вместе, носки врозь. Бег со средней скоростью «змейкой» в чередовании с ходьбой(80-120м) «Рыбки» дыхательное	
ОРУ	Аэробика «Шёл по лесу ёжик»»	Аэробика«Шёл по лесу ёжик»

Основные виды движений	Лазание по гимнастической лестнице с переходом на другой пролёт .(вправо)приставным шагом и спуск с неё Метание мешочков вдаль правой и левой рукой	Лазание: по гимнастической лестнице на 3 ступени с переходом на другой пролёт влево приставным шагом ,спуск вниз Ходьба по доске с мешочком на голове. Метание мешочков в обруч ,лежащий на полу
Подвижные игры, игровые упражнения	«Кто быстрее возьмёт платочек» «Смешная фигура замри» «Вороны» дых.	

Май

Задачи :Упражнять в метании предметов в цель ,прыжках с продвижением вперёд на двух ногах и прыжках через скакалку.,в ходьбе по наклонному бревну с доп.заданием Закреплять навык спрыгивания на полусогнутые ноги. Обогащать двигательный опыт детей в играх и эстафетах, Развивать координацию движений в прыжках через скакалку, ловкости – в лазании по лестнице ,бросках мячей в парах .,развивать глазомер, ориентировку в пространстве , Провести диагностику (мониторинг) физического развития детей. Побуждать детей выполнять задания правильно и быстро. Воспитывать гордость за наших солдат, победивших в ВОВ. Укреплять мышцы рук ,ног ,способствовать улучшению кровообращения в .тазобедренном ,каленном и галеностопном суставе. ,органах брюшной полости		
	1 День победы	2
Построение, перестроение ходьба бег	Построение в шеренгу :размыкание и смыкание обычным шагом. Ходьба с преодолением препятствий (перешагивание ,подлезание) Ходьба: , с перекатом на носок, крадучись «партизаны»,поочередное выбрасывание ног вперед Бег: с высоким подниманием колен, через и между предметами.	
ОРУ	ОРУ с короткой скакалкой	ОРУ с короткой скакалкой
Основные виды движений	Равновесие: ходьба по наклонному бревну руки на поясе , перешагивая через модули Прыжки: в длину с места через 5-6 шнуров.	Метание мешочков в цель(кегли) из положения стоя на коленях Прыжки в длину с места Равновесие: ходьба по наклонному бревну с дополнительными заданиями
Подвижные игры, игровые упражнения	, «Разведчики» эстафета, «Ваза». «Достань до мяча» «Угадай, кто позвал» «Оловянный солдатик» «Задуй свечу»	
	3 «Водоем и его обитатели, аквариум»	4

Построение, перестроение Ходьба бег	Построение: повороты на месте переступанием. Ходьба: со сменой ведущего, перекатом с пятки на носок Бег: с дополнительным заданием, догнать убегающего в парах. «Разноцветные шары»	
ОРУ	ОРУ без предметов	ОРУ без предметов
Основные виды движений	Прыжки: прыжки в длину с места(40-50см) Броски мяча друг другу в парах снизу	Прыжки : через короткую скакалку вращая вперед Метание :перебрасывание мячей в парах ,двумя руками из-за головы.(расст.2м). Метание мешочков на дальность(правой и левой рукой)
Подвижные игры, игровые упражнения	«Эстафета с вертушкой» ««Шарик» «Пробеги не задень» «Покачай малышку»игрострелчинг «Удочка»	

	5 «Путешествие по экологической тропе»	6
Построение, перестроение ходьба бег	Построение :в шеренгу размыкание и смыкание при построении обычным шагом. Шаги галопа. Бег: на скорость (15-20м)	
ОРУ	ОРУ с кубиками	ОРУ с кубиками
Основные виды движений	Метание :в вертикальную цель-щит с круговой мишенью (расст.1.5-2м) Ползание по гимнастической скамейке на животе ,подтягиваясь руками.	Метание :в вертикальную цель с расстояния 2м Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни(по-медвежьи) Прыжки: через скакалку.
Подвижные игры, игровые упражнения	«Бездомный заяц» «Море волнуется раз» «Бабочка» «Лягушонок»	
	7 «Здравствуй, лето»	8
Построение, перестроение ходьба бег	Построение: в шеренгу ,перестроение прыжком в колонну. Ходьба с обручами вращательные движения руками имитируя руль ,с изменением темпа., Выезжаем за город . на носках –дорога в гору ,в полуприседе- с горки , прыжки с продвижением вправо, влево- на мотоцикле. Мимо деревни «петушки.» высоко поднимая колено.,галоп(на лошади) Мимо луга –остановимся понюхаем цветы «Аромат цветов» дыхательное, Бег по кругу -30 сек. Врассыпную 20 сек. Из колонны по одному перестроение в колонну по 3 по ориентирам.	
ОРУ	ОРУ с обручем	ОРУ с обручем
Основные виды движений	Прыжки: через канат	Равновесие :ходьба на носках по

	,справа ,слева продвигаясь вперёд Равновесие :ходьба по скамейке с мешочком на голове Ползание и.п сидя ноги согнуты в коленях,(выдвигая ягодица вперёд поочередно)	доске ,руки за голову Влезание на гимнастическую лестницу и спуск с неё, не пропуская реек.
Подвижные игры игровые упражнения	«Разноцветные автомобили» «Такси « « Гудок» «Прокати обруч» «Дедушка молчок» релакс	

Перспективное планирование по ОО «Физическое развитие»

Старшая группа

Сентябрь

Упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, мелким и широким шагом ,в энергичном отталкивании двумя ногами от пола в прыжках с продвижением вперёд, в высоту, в ходьбе по скамейке с перешагиванием через предметы Формировать умение подбрасывать мяч вверх ,об пол и ловить его не прижимая к груди, ходить с перекатом с пятки на носок, Развивать умение сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимн. скамейке. с дополнительным заданием , Провести диагностику (мониторинг) физического развития детей. Воспитывать чувствововарищества, взаимовыручку в эстафетах. ,творческое воображение. Развивать ловкость в упражнениях с мячом, гибкость ,ориентировку в пространстве. ,скоростно-силовые качества ,ловкость и быстроту реакции в беге с изменением темпа движения ,прыгучесть. Проводить профилактику сколиоза и плоскостопия , способствовать улучшению работы дыхательной системы Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале.		
	1 «День знаний» Первая неделя 02.09 – 06.09	2
Построение, перестроение ходьба, бег	Построение: в колонну равнение на ведущего. Обычная ходьба , в чередовании с ходьбой на носках и полуприседе .»Муравьишки» Бег с изменением темпа(с ускорением и замедлением) остановка по сигналу. «Радуга , обними меня»	Построение: в колонну равнение на ведущего. Обычная ходьба , в чередовании с ходьбой на носках и полуприседе .»Муравьишки» Бег с изменением темпа(с ускорением и замедлением) остановка по сигналу. «Радуга , обними меня»

	дых-ое	дых-ое	
ОРУ	ОРУ без предметов к. №1	ОРУ без предметов к.№1	
Основные виды движений Подводящие упражнения	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке ,перешагивая черех кубики на пояс . Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд	Прыжки :ноги скрестно - ноги врозь Прокатывание мяча одной и двумя руками ,между предметами из разных и.п Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики,руки за головой	
	«Кто быстрее» «Добрые слова и пожелания» «Жучок» игростретчинг «Удивляемся» дых-ое	« Мы весёлые ребята» « Добрый день» пальчиковая « «Воздушный шар» дых-ое «Жучок» игростретчинг	
	3 «Я и мои друзья» Вторая неделя 09.09 – 13.09		4
Построение и перестроение	Построение в шеренгу, колонну равнение на месте ,ходьба в противоположную сторону по команде инструктора « кругом» , скрестным шагом, со сменой положения рук, с перекатом с пятки на носок. Обычный бег, в сочетании с бегом высоко поднимая колени, захлестывая голень. «Насос»	Построение в пары на месте, чередуя с построением в колонну Ходьба с перекатом с пятки на носок мелким и широким шагом , на носках в колонне ,«поезд»игровое Бег мелким и широким шагом «Насос» дых-ое	
ОРУ	ОРУ с мячом к. №2	ОРУ с мячом №2	
ОВД Подводящие упражнения	Броски малого мяча вверх Достань до предмета :прыжки на двух ногах в высоту	Метание: подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками 10 р. подряд Прыжки:с места в высоту. Ползание на четвереньках между предметами.	
Подвижные игры, и упражнения ,релакс	, «Затейники» , «С кочки на кочку», « велосипед» «Самолеты» «Ныряем» дых-ое	« Туристы»эстафета с преодолением препятствий с рюкзаком за спиной. «Байдарка» стретчинг «	

		«Нырдем» дых-ое
--	--	-----------------

5 «Уроки вежливости и этикета» Третья неделя 16.09 – 20.09		6
Построение, перестроение, ходьба бег	Построение: в пары на месте, чередуя с построением в колонну. Ходьба с перекатом с пятки на носок, скрестным шагом, с высоким подниманием колен. «крабики» Бег мелким и широким шагом. с перепрыгиванием через предметы. «Жучок» дых-ое	
ОРУ	ОРУ без предметов	ОРУ без предметов
Основные виды движений Подводящие упражнения	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки на поясе. Броски мяча вверх и ловля его с хлопком	Перебрасывание мячей в шеренгах из-за головы Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове
Подвижные игры, игровые упражнения дыхательная гимнастика»	«Посади зернышко» эстафета «Трактор» дых-ое «Зернышко» стрейчинг	«Удочка» «Зёрнышко» «Самовар» дых-ое «Капуста»
	7 «Труд взрослых. Профессии детского сада» День дошкольного работника Четвертая неделя 23.09 – 27.09	8
Построение, перестроение ходьба бег	Построение: в колонну Ходьба: на носках, пятках руки за спиной, с разведением носков, пяток врозь, высоким подниманием колен, «Муравьишки» игровое, прыжки в приседе с продвижением вперед. ползание на четвереньках друг за другом. Бег в колонне с чередованием с бегом врассыпную. Быстрый бег. Ходьба с восстановлением дыхания»Ветер»	Построение в шеренгу. Перестроение колонну. Ходьба с перекатом с пятки на носок, в глубоком приседе. как « гуси» с поворотом туловища назад(не идет ли лиса) .Бег змейкой-« между деревьев»широким шагом-«через канавки» с преодолением препятствий выс.10-20 см.(модули)-через пеньки Ходьба с восстановлением дыхания «Ветер» игровое
ОРУ	ОРУ «Тренировка	ОРУ «Тренировка

	велосипедиста»	велосипедиста)
	Равновесие: ходьба по наклонному бревну с дополнительным заданием. Лазание: подлезание под дуги правым и левым боком ,не задевая верхний край Прыжки на двух ногах с мешочком ,зажатым между колен	Пролезание под дуги боком в группировке Равновесие: перешагивание через бруски,с мешочком на голове
Подвижные игры,игровые упражнения	«Шире шаг» Ходьба по палке «елочкой» без обуви «Лягушки» игрострелтинг «Песочные часы»дых-ое	Эстафета с прыжками с мячом зажатым между коленей. «Кого н азвали тот и ловит» «Жёлтая песенка» релакс Ходьба по палке боком.

Октябрь

Задачи: Упражнять в беге со сменой ведущего, длинной и короткой змейкой, выполнять прыжки через предметы, бросках мяча в цель Формировать умение перестраиваться в два круга ,умение выполнять повороты направо ,налево прыжком Закреплять навык ходьбы перекатом с пятки на носок, выпадами, приставным шагом; в беге выбрасывая прямые ноги вперёд, с остановкой по звуковому сигналу, «змейкой», широким шагом. ; ползании на четвереньках между предметами, ,отбивание мяча о пол с усложнением Развивать устойчивое равновесие при ходьбе по скамейке с перешагиванием предметов;. скорость реакции и прыгучесть., глазомер, ловкость в эстафетах с мячом, гибкость Укреплять дыхательную систему ,проводить профилактику сколиоза ,способствовать укреплению глазодвигательных мышц, укреплять мышцы и суставы Воспитывать собранность и внимательность в занятиях по физкультуре ,умение чётко выполнять команды инструктора		
	1 «Кладовая природы. Труд людей осенью»	2
Построение, перестроение,ходьба бег	Построение: в колонну по росту, нахождение своего места в колонне и шеренге, повороты направо ,налево прыжком. Ходьба: на носках руки вверх, на пятках, на наружной стороне стопы ,в полуприседе - руки на пояс, приставным шагом вперед и назад в шеренге и по кругу. Бег: бег со сменой ведущего, выбрасывая ноги вперёд, с остановкой по звуковому сигналу	
ОРУ	ОРУ без предметов№5	ОРУ без предметов№5
Основные виды движений	Равновесие: ходьба по бревну руки на поясе(высота бревна 30-40см ширина 20см) прямо и боком Прыжки: прыжки через 5-6	Метание: бросание мяча от груди двумя руками(добрось до стены 10-12р.) Ходьба по скамейке боком

	линий на двух ногах(расст.50см) Броски мяча двумя руками от груди в парах(расст.2.5м)	,приставным шагом, перешагивая кубики(расст.2-3ш) Прыжки :перепрыгивание через модули с места(20 см)
Подвижные игры, игровые упражнения дыхательные упражнения.	«Не оставайся на полу» «У кого мяч»? «Флажок»	«Кто быстрее до флажка»лазание «Флажок»
	3 «Откуда хлеб пришел»	4
Построение, перестроение ходьба бег	Построение: в пары на месте и в движении , размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны, размыкание и смыкание приставным шагом. Ходьба: на носках, пятках, с высоким подниманием колен, в рассыпную, змейкой длинной и короткой, по часовой стрелке и против часовой стрелки, в приседе друг за другом. с поворотом туловища назад Бег длинной и короткой змейкой. Ходьба с восстановлением дыхания	
ОРУ	ОРУ с палкой № 4	ОРУ с палкой № 4
Основные виды движений	Прыжки: со скамейки на полусогнутые ноги Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Броски: мяча в парах из за головы	Метание: прокатывание обручей по прямой между предметами. Лазание: ползание на животе, подтягиваясь руками по наклонной доске вверх- вниз(высота поднятого края доски35см ширина 20 см).
Подвижные игры, игровые упражнения ,дыхательные упражнения	«Мяч капитану», «Ловишки с ленточкой» «Стой», , «В тёмном лесу стоит избушка», «Теремок» гим-ка для глаз«Гармошка» дых- ое «Буратино» релакс	

	5 «Осенняя пора, очей очарование»	6
Построение, перестроение ходьба бег	Построение: в шеренгу, повороты на месте прыжком в разные стороны . Построение в круг Ходьба: по кругу приставным шагом вправо , влево на пятках на носах, с перекатом на носок,с задержкой на носке(петушиный шаг). Бег: со сменой ведущего , выбрасывая прямые ноги вперед.,с ос- тановкой по звуковому сигналу	
ОРУ	Аэробика «Делайте зарядку»»	Аэробика «Делайте зарядку»»
Основные виды движений	Лазание: ползание между предметами змейкой Метание: отбивание мяча о пол одной рукой	Лазание: ползание на четвереньках «змейкой» с последующим перешагиванием через модули (выс.20см) Метание :Отбивание мяча о пол одной рукой (правой. левой поочерёдно)
Подвижные игры, игровые упражнения, релаксация,	«Удочка» «Стань сильнее» «Бутерброды с овощами» игростретчинг «По ступенькам» дых-ое «Лимон»релакс	

дыхательная гимнастика		
	7 «Животные осенью»	8
Построение, перестроение Ходьба бег	Перестроение: в 2 круга Ходьба: на носках по кругу, на пятках, выпадами, спиной вперед, в чередовании с обычной ходьбой Бег: со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой по звуковому сигналу «Разноцветные шары» дых-ое	
ОРУ	ОРУ с кубиком	ОРУ с кубиком
Основные виды движений	Равновесие: ходьба по веревке перешагивая кирпичики с мешочком на голове Лазание :пролезание в обруч в группировке через 3 обруча Запрыгивание на мат(20см)	Метание: отбивание мяча от пола в движении Прыжки: Перепрыгивание через предметы на двух ногах6 предметов(15-20см)
Подвижные игры, игровые упражнения ,гимнастика для глаз дыхательная гимнастика	«Яблочко» молдавская п/и «Кто больше забросит» «Смотрит носик» «Жучки» «По ступенькам»дых-ое «Корни растений»	
	9 «Родная страна «День народного единства»	10
Построение, перестроение ходьба бег	Построение: в колонну Ходьба: на носках, пятках руки за спиной, с разведением носков, пяток врозь, высоким подниманием колен, «Муравьишки» игровое, прыжки в приседе с продвижением вперед. ползание на четвереньках друг за другом. Бег в колонне с чередованием с бегом в рассыпную. Быстрый бег. Ходьба с восстановлением дыхания»Ветер»	Построение в шеренгу. Перестроение колонну .Ходьба с перекатом с пятки на носок, в глубоком приседе. как « гуси» с поворотом туловища назад(не идет ли лиса) .Бег змейкой-« между деревьев»широким шагом-«через канавки» с преодолением препятствий выс.10-20 см.(модули)-через пеньки Ходьба с восстановлением дыхания «Ветер» игровое упражнение.

Ноябрь

Упражнять: в прыжках через предметы с усложнением добиваясь ритмичности и лёгкости выполнения ; в ведении мяча одной рукой по прямой; ходьбе по гимнастической скамейке с дополнительным заданием.

Задачи:Формировать умение ходьбы противоходом, перестраиваться в три колонны с места ,лазание по гимнастической лестнице с дополнительным заданием. ,бросать мяч из-за головы в

парах, добиваясь необходимой траектории полёта мяча Закреплять навыки ходьбы и бега в колонне по одному, парами, прыжки по прямой на одной ноге с усложнением ,на двух ногах через предметы ,добиваясь «мягкости» прыжков, бросать мяч вперёд снизу в парах. Развивать ловкость при лазании по гимн. стенке. ,ориентировку в пространстве при перекатах «брёвнышко», глазомер в прокатывании мяча, «сбить цель» Проводить профилактику плоскостопия ,тренировку вестибулярного аппарата Расширять представления детей о Родине. Воспитывать чувство патриотизма, любви к русским традициям.		
	1 «Народная культура и традиции»	2
Построение, перестроение ходьба бег	Построение: Найди свое место в колонне .Дети расходятся врассыпную , по звуковому сигналу находят свое место в колонне . Перестроение: из колонны по 1 в 3 колонны с места Обычная ходьба в сочетании с ходьбой, «выпадами по дорожке. Бег: , с ускорением, в сочетании на месте и в движении по сигналу. «Самовар» дых-ое	
ОРУ	ОРУ с малым мячом	ОРУ с малым мячом
Основные виды движений	.Равновесие :ходьба по гимнастической скамейке ,на каждый шаг передавая мяч перед собой и за спиной. Прыжки сначала на правой, потом на левой ноге продвигаясь вперёд по прямой. .Метание: броски мяча двумя руками снизу в парах.(2.5м)	Равновесие :ходьба по гимнастической скамейке передавая малый мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. Прыжки : два прыжка на правой ноге, два на левой и так до конца дистанции Метание: броски мяча в парах из-за головы.(3м)
Подвижные игры, игровые упражнения, дыхательные	«Кто быстрее возьмёт флажок» «Гармошка» дыхательное «Шалтай - балтай» на расслабление «Замок». Домашнее задание (индивидуальные)	

	3 «Мой родной город»	4
Построение, перестроение ходьба бег	Построение: в шеренгу с обручами в руках. Создание игровой мотивации Перестроение: в колонну. Инструктор произносит слова дети выполняют движения. Ходьба на носках обруч вверх, (в гору) в полуприседе обруч перед собой (с горы) , с высоким подниманием колен (проезжаем деревню) галоп обруч вверх (неровная дорога) Бег с ускорением темпа(ровная дорога) «Вдохни аромат цветов»(мимо лугов) дых-ое	
ОРУ	ОРУ с обручем	ОРУ без предметов

Основные виды движений	Прыжки: через модули Метание: отбивание мяча от пола в движении.(4-5м) «Брёвнышко» перекатывание с живота на спину с продвижением вперёд.	Прыжки :через модули, чередуя прыжки на одной ноге с прыжками на двух Лазание: по гимнастической лестнице разноименным способом. Метание ;ведение мяча по прямой.
Подвижные игры, игровые упражнения, дыхательные	«Не оставайся на полу» «Кто первый» в прыжках«Дровосек»дых-ое «Пассажиры в автобусе» пальчиковая «Собери платочек в маленький комочек»	
	5 «Семья и семейные традиции «День матери»	6
Построение, перестроение ходьба бег	Построение в шеренгу, повороты на месте, кругом ,перестроение в три колонны. Ходьба: в колонне по одному ,противоходом, с заданиями для рук, мелким шагом ,широким шагом, с захлестом голени назад, «по медвежьи» прыжки с продвижением вперёд по «заячьи». Бег: высоко поднимая колени ,по сигналу бег в рассыпную, в колонне. Ходьба с восстановлением дыхания	
ОРУ	«Зверобика»	«Зверобика»
Основные виды движений	Равновесие: ходьба по скамейке с мешочком на голове Метание :бросание мяча о стену и ловля его двумя руками.	Прыжки :через палку лежащую на полу с поворотом на 90 градусов, на 180 градусов. Лазание: по гимнастической лестнице разноименным способом
Подвижные игры, игровые упражнения ,игрострелчинг	«Бездомный заяц»«Медведь готовится к спячке » эстафета «Медведь» релакс «Ёжик» дых-ое	

	7 «Юный гражданин «День Государственного герба в Российской Федерации»	8
Построение, перестроение ходьба бег	Построение: шеренгу. Повороты на месте. Перестроение: в колонну. Ходьба: обычная , противоходом , носках руки за голову, по массажной поверхности, по буму выпадами Бег: , с ускорением , . Ходьба с в осстановлением дыхания.	Построение: в шеренгу Повороты: на месте кругом. Перестроение: в колонну Ходьба: с заданием для рук(различные положения, с хлопками) Бег: обычный, высоко поднимая колени, по сигналу в рассыпную.
ОРУ	Аэробика «Варись кашка»	Аэробика «Варись кашка»
Основные виды движений	Равновесие: ходьба по скамейке руки в стороны с	Метание: перебрасывание мячей в парах из различных и.п

	приседанием на середине, руки вперед. Прыжки: перепрыгивание через бруски на 2 ногах правым и левым боком с продвижением вперед. Лазание: по гимнастической лестнице, с переходом на другой пролет и спуск по наклонной скамейке, перешагивая кубики.	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке руки на поясе, приседая на одной ноге, другую проносить справа, слева Прыжки: через модули на двух ногах, чередуя, через кубики на одной.
Подвижные игры, игровые упражнения	«Сбей кеглю» «Букет для мамы» «Назови ласково» «Помощники» «Цветок» пальчиковая «Самовар»дых-ое	

Декабрь

Задачи: Формировать умение рассчитывать на 1-2 и перестраиваться по расчёту ,выполнять строевые упражнения. Формировать умение сохранять равновесие при приземлении в прыжках с высоты в обозначенное место, запрыгивать на высоту(маты) и спрыгивать с них ,сохранять равновесие в ходьбе по скамейке с отбиванием мяча о пол Закрепить умение перебрасывать мяч в парах любым способом .и ловить его Укреплять мышцы рук. спины и живота .сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника в упражнения игростретчинга .,способствовать улучшению кровообращения в органах малого таза ,укреплению иммунитета Развивать быстроту., силу мышц рук ,ползая на животе ,подтягиваясь руками, ловкость ,прокатывая мяч головой ,ползая на четвереньках «змейкой»,прыгучесть, гибкость. Совершенствовать навык ловли и броска мяча Воспитывать интерес к физкультуре и потребность к ежедневным занятиям		
	1	2
	«Зимушка зима»	
Построение, перестроение ходьба бег	Построение в шеренгу .Расчёт на 1-2 и перестроение по расчёту Перестроение в 2 шеренги .и обратно Ходьба: обычная ходьба с различными заданиями. для рук. на носках, на пятках, гусиным шагом, с постановкой одной ноги на пятку другой на носок, спиной вперёд «муравьишки» Подскоки , легкий бег, бег в среднем темпе.	Построение в шеренгу. Расчёт на 1-2 и перестроение по расчёту Обычная ходьба по залу с расставленными в сторону руками в более быстром темпе. Переход на ходьбу на носочках. Бег по диагонали-20 сек. Бег с изменением направления по сигналу. Замедление темпа с переходом на ходьбу. Ходьба с переходом в полуприсед со словами тр-тр на выдохе(приземляемся) С переходом в ходьбу в приседе со звуком ш-ш на выдохе, затем остановка.
ОРУ	ОРУ с мячом №15	ОРУ с мячом №15

Основные виды движений	Равновесие :ходьба по скамейке с отбиванием мяча о пол справа и слева и ловлей его Прыжки: спрыгивание с высоты в обозначенное место Метание: перебрасывание мяча стоя, сидя двумя руками из-за головы в парах.	Метание: броски мяча друг другу в парах произвольным способом. Прыжки: спрыгивание с высоты в обозначенное место Равновесие :ходьба по скамейке отбивая мяч о пол и ловлей его
Подвижные игры, игровые упражнения	. «Встречные перебежки» Игра по желанию детей «Молчок» релакс «Носик» дых-ое	
	3 «Зима в лесу. Зимующие птицы»	4
Построение, перестроение, ходьба, бег	Построение: по диагонали ,повороты направо, налево, на месте и в движении на углах. Ходьба: в колонне по одному с перешагиванием через предметы (высота предмета 20 см) «обезьянки», с постановкой одной ноги на пятку другой на носок. «Вороны, воробьи ,ласточки» на внимание Бег: с преодолением препятствий (через кубики, камешки ,кочки). «Вороны» дых-ое	
ОРУ	ОРУ с кубиком№13	ОРУ с кубиком№13
Основные виды движений	Метание :броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Прыжки: запрыгивание на маты(25см) и спрыгивание с них Ползание по скамейке на животе подтягиваясь руками	Метание: броски мяча .вверх на месте с различными заданиями Лазание ползание по скамейке с мешочком на спине(высота скамейки 25 см. Прыжки со скамейки в обозначенное место
Подвижные игры, игровые упражнения	, «Кот и птицы « не оставайся на земле «Весёлые воробышки»,«Птица» игростретчинг +пальчиковая «Дыхание 2» «Пройди не упади»	

	5 «Готовимся к Новому году»	6
Построение, перестроение Ходьба бег	В колонну по одному, в круг, в шеренгу, перестроение в колонну по 2, перестроение в колонну по 2 и по 3 на ходу. Ходьба: на носках с разным положением рук,на внешней стороне стопы, гусиным шагом ,спиной вперед, широким и мелким шагом, «медведи, зайцы, лисы « на внимание по сигналу Бег: с высоким подниманием бедра и хлопками ладонями по коленям.	
ОРУ	ОРУ	ОРУ
Основные виды движений	Равновесие: Ходьба по скамейке с мешочком на голове ,руки в стороны. Метание :перебрасывание мяча в парах снизу (2.5м) Лазание: ползание по скамейке ,лёжа на животе	Перебрасывание мяча в парах-, снизу с хлопком в ладоши Лазание: по скамейке на четвереньках назад,, Равновесие :ходьба по скамейке .приставным шагом боком, с мешочком на голове.

	,подтягиваясь руками.	
	«Охотники и зайцы», «Волк во рву», «Ёжик» игростретчинг +дых-ое «Звери и птицы спят» релакс	
	7 «Новогодние чудеса»	8
Построение, перестроение ходьба, бег	В шеренгу, размыкание и смыкание приставным шагом ,повороты направо, налево, кругом . Ходьба на носках на пятках скользящим шагом «лыжник» «конькобежец», перешагивая высокие модули(сугробы) Бег медленный, бег быстрый, .широкой и короткой « змейкой»	
ОРУ	Аэробика «Кабы не было зимы»	Аэробика «Кабы не было зимы»
Основные виды движений	Метание: перебрасывание мяча через сетку различными способами Прыжки: запрыгивание на маты с места двумя ногами(30-40см) и спрыгивание с них Ползание «змейкой», прокатывая мяч головой перед собой.	Метание: прокатывание мяча одной рукой с целью сбить кеглю. Лазание: по гимнастической лестнице разноименным способом. Равновесие: бег по доске(на полу) с перепрыгиванием через кубики
Подвижные игры игровые упражнения	«Два мороза» «Снежная карусель» «Попади в цель» «Затейники» «Допрыгни до снежинки» «Ёлочка»игростретчинг «Лыжники» дых-ое	

Январь

Задачи: Ознакомить с имитацией ходьбы лыжника и конькобежца. Закреплять: умение перестраиваться из одной колонны в две по ходу движения; Упражнять в выполнении приставного шага с дополнительным заданием, ползании по наклонной доске, метании вдаль ,добиваясь дальности и траектории полёта Развивать: ловкость и координацию в упражнениях в подлезании и перешагивании; равновесие в ходьбе по буму с выполнением дополнительного задания. Способствовать укреплению дыхательной системы , укреплению глазодвигательных мышц, формированию правильной осанки. Рассказать детям о подвигах военных и блокадников Ленинграда ,воспитывать гордость за нашу Родину. Способствовать повышению двигательной активности детей. Побуждать проявлять элементы творчества в выполнении упражнений и подвижных играх		
	«Рождественское чудо»	
Построение, перестроение ходьба, бег	Построение в шеренгу .Расчёт на 1-2 Перестроение в 2 колонны и обратно	Построение в шеренгу. Перестроение: в круг Ходьба по кругу взявшись за руки, имитационная лыжника

	Ходьба: обычная, имитационная :лыжника, конькобежца, в сочетании с прыжками на двух ногах Бег: обычный с преодолением снежных преград : скамейка-перепрыгивание, бум-подлезание, наклонная доска-бег на носках Ходьба с восстановлением дыхания Перестроение в 2 колонны по ходу движения	, конькобежца Бег: обычный ,присесть по звуковому сигналу. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в 2 колонны по ходу движения
ОРУ	Ору «со снежком» (малый мяч)	ОРУ « со снежком»
Основные виды движений	Метание :малых мячей вдаль правой и левой рукой на расст.5-9м.-(брось снежок подальше.) Ползание по наклонной доске вверх и скатывание с нее как с горки Ходьба :по гимнастическому буму с переключением «снежка» из одной руки в другую над головой.	Метание: малых мячей правой и левой рукой на расстояние Ползание ;по наклонной доске различными способами и скатывание с неё ,как с горки Ходьба по наклонной доске вверх боком ,с переходом на соседний пролет лестницы .и скатывание вниз ,как с горки
Подвижные игры, игровые упражнения	«Снежная королева» «Медведь в берлоге» «Волк» дых-ое	“Ловишки с мячом» «Снежная баба» «Ты мороз на нас не злись, лучше с нами веселись” речёвка на выдохе
	3 «Зимние забавы»	4
Построение и перестроение	Построение в шеренгу. Перестроение: в 2 колонны и обратно Ходьба , в колонне по 1 приставным шагом вперед с притопами и прихлопами на каждый шаг. Бег: со сменой направления движения по музыкальному сигналу. Ходьба с восстановлением дыхания и перестроение в колонну по 3	Построение в колонну. Ходьба: обычная, приставным шагом с притопами на каждый шаг Перекатом с пятки на носок руки на поясе, с поворотом кругом по звуковому сигналу. Бег: «змейкой» со сменой ведущего.
ОРУ	Аэробика «Кабы не было зимы»	Аэробика «Кабы не было зимы»

Основные виды движений	Равновесие: ходьба по скамейке на носках руки вверх Лазание: в обруч не касаясь обода. Метание: от груди в парах(2м)	Метание :перебрасывание мячей в парах и ловля после отскока от пола. Лазание :в обруч правым и левым боком ,не касаясь пола руками. Равновесие: перешагивание через набивные мячи с «мешочком»на голове
Подвижные игры, игровые упражнения	«Два мороза» «Сосулька» «Тепло и холодно» «Пчхи» короткий выдох	«Подуй на снежинку» «Снежная баба тает» релакс «Пчхи» дых-ое

	5 «Животные холодных и жарких стран»	6-ое
Построение, перестроение, ходьба бег	Построение: в колонну, перестроение в две колонны Ходьба: в парах, на носках ,на пятках, на внешней стороне стопы, боком по канату, с высоким подниманием колен. крадучись «партизаны» Прыжки из кружка в кружок .Легкий бег, быстрый бег, легкий бег. «Погончики» дых-ое	
ОРУ	ОРУ с палкой №17	ОРУ с палкой №17
Основные виды движений	Равновесие: ходьба по бревну с перешагиванием модулей лежащих на скамейке ,руки на поясе(высота бревна 30-40см ширина 20см) Прыжки: прыжки ноги вместе ноги врозь продвигаясь вперед(6м) Метание: ведение мяча в прямом направлении	Лазание :на гимнастическую стенку одноименным способом ,не пропуская реек. Прыжки через скамейку с опорой на руки, продвигаясь вперед, отталкиваясь ногами справа, слева от скамейки. Равновесие :ходьба по скамейке на носках руки за спиной
Подвижные игры, игровые упражнения	«Карусель», «Снайперы», « Идите, стойте « Свеча» «Задует свечу» «Самолёт» «Треугольник ,круг, квадрат» гим-ка для глаз	
	7 «День Ленинградской победы – кусочек блокадного хлеба»	8
Построение, перестроение ходьба, бег	Построение в шеренгу .Расчёт на 1-2 Перестроение в 2 колонны и обратно Ходьба: обычная,	Построение в шеренгу. Перестроение: в круг Ходьба по кругу взявшись за руки, имитационная лыжника ,конькобежца

	имитационная :лыжника, конькобежца, в сочетании с прыжками на двух ногах Бег: обычный с преодолением снежных преград : скамейка-перепрыгивание, бум-подлезание, наклонная доска-бег на носках Ходьба с восстановлением дыхания Перестроение в 2 колонны по ходу движения	Бег: обычный ,присесть по звуковому сигналу. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в 2 колонны по ходу движения
ОРУ	Ору «со снежком» (малый мяч)	ОРУ « со снежком»
Основные виды движений	Метание :малых мячей вдаль правой и левой рукой на расст.5-9м.-(брось снежок подальше.) Ползание по наклонной доске вверх и скатывание с нее как с горки Ходьба :по гимнастическому буму с перекладыванием «снежка» из одной руки в другую над головой.	Метание: малых мячей правой и левой рукой на расстояние Ползание ;по наклонной доске различными способами и скатывание с неё ,как с горки Ходьба по наклонной доске вверх боком ,с переходом на соседний пролет лестницы .и скатывание вниз ,как с горки
Подвижные игры, игровые упражнения	«Снежная королева» « «Медведь в берлоге» «Волк» дых-ое	“Ловишки с мячом» «Снежная баба» «Ты мороз на нас не злись, лучше с нами веселись” речёвка на выдохе

Февраль

Задачи: Ознакомить детей с построением по диагонали в шеренгу и колонну Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с заданиями по сигналу; прыжках ; ходьбе и беге с изменением направления; ползании по «пластунски»; ходьбе и беге между предметами. правильное отталкивание и приземление в прыжках в длину с места Закреплять умение сохранять равновесие, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, ходьбу со сменой темпа движения. Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель ,в прокатывании мяча ногой, равновесие в беге по скамейке, чувство ритма в упражнениях аэробики. Совершенствовать умение лазать по гимнастической лестнице. Способствовать укреплению мышц и суставов, способствовать укреплению иммунитета. Расширять представление детей о Российской армии. Воспитывать чувство патриотизма и уважения к Защитникам Отечества.		
	1	2

	«Мир предметов и техники»	
Построение, перестроение ходьба бег	Построение: создание игровой мотивации. Ходьба: обычная ,шеренгой с одной стороны зала на другую. По сигналу принять и .п лежа. Бег: обычный ,шаги галопа вправо, влево. С изменением темпа , со сменой направления. Ходьба : с восстановлением дыхания, перестроение в 3 колонны «Насос»	
ОРУ	ОРУ без предметов №21	ОРУ без предметов №21
Основные виды движений	Ползание по «пластунски» «Стань сильным» силовые упр-я Отжимание от пола из и.п упор лёжа. Выпрыгивание из низкого приседа вверх 4х5 Равновесие :лёгкий бег по буму	Равновесие: легкий бег по буму . Прыжки: через бруски ,без паузы Метание :броски мяча из за головы в вертикальную цель.
Подвижные игры, игровые упражнения	«Затейники» «Назови профессию» «Охотники и зайцы» «Эстафета» полоса препятствий «Полюби себя» себя»релакс +дых-ое	
	3 «Труд взрослых. Профессии»	4
Построение, перестроение Ходьба бег	Построение: в шеренгу. равнение в шеренге. колонне. Ходьба со сменой упражнений: на счет 1-4 ходьба на носках руки на поясе, на счет 5-8 ходьба на пятках руки вперед Бег: обычный, с изменением темпа по музыкальному сигналу, с захлестыванием голени. Ходьба: с восстановлением дыхания, перестроение	Построение: в шеренгу, в колонну по диагонали. Ходьба: на носках руки вверх на пятках руки за спину высоко поднимая колени руки на поясе по сигналу поворот кругом прыжком. Бег : на носках ,по сигналу врассыпную в сочетании с построением по диагонали. Ходьба: с восстановлением дыхания, расчет на 1-2ой, перестроение в две колонны.
ОРУ	Аэробика «Фиксики»	Аэробика «Фиксики»
Основные виды движений	Вис на гимнастической стенке . 1,ноги врозь. -вместе 2согнуть ноги в коленях и выпрямить 3-4,и.п Перебрасывание мяча друг другу одной рукой и ловля его после отскока от пола	.Элементы футбола. Проведи мяч в ворота. Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Прыжки :в длину с места (60см) Лазание: ползание по «пластунски»

	двумя руками. Прыжки в длину с места(50см)	
	«Пустое место» «Ловишки с приседаниями» «Вибрация»релакс «Фигуры» «Мост» пальчиковая«Чайник» игростретчинг «Самовар» дых-ое «буквы» гим-ка для глаз «Тише, тише»	

	5 «День защитника Отечества»	6
Построение, перестроение ходьба бег	Построение: в шеренгу. равнение в шеренге. колонне. Ходьба со сменой упражнений: на счет1-4 ходьба на носках руки на поясе, на счет 5-8 ходьба на пятках руки вперед Бег: обычный, с изменением темпа по музыкальному сигналу, с захлестыванием голеней. Ходьба: с восстановлением дыхания, перестроение	Построение: в шеренгу, в колонну по диагонали. Ходьба: на носках руки вверх, на пятках руки за спину, высоко поднимая колени руки на поясе, по сигналу поворот кругом прыжком. Бег : на носках ,по сигналу враспынную в сочетании с построением по диагонали. Ходьба: с восстановлением дыхания, расчет на 1-2ой, перестроение в две колонны.
ОРУ	ОРУ с веревкой	ОРУ с верёвкой
Основные виды движений	Равновесие: перешагивание через шнур с последующим подлезанием под шнур в группировке. Метание: мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 2.5м	Игра: «Не потеряй груз» Игровое упражнение «Доберись и подай сигнал» Игровое упражнение: «Проведи шайбу в ворота
Подвижные игры, игровые упражнения	«Олень» «С льдинки на льдинку» «Весёлый хоккей» «Медведь после спячки» игростретчинг«Тепло и холодно» «Волк» дых-ое	
	7 «Неделя здоровья»	8
Построение, перестроение ходьба бег	.Построение в шеренгу проверка осанки и равновесия. Ходьба на носках руки на пояс, на пятках руках назад «полочкой»Подскоки, легкий бег ходьба « раки» вперед, назад. Боковой галоп. Ходьба с восстановлением дыхания “танк» дых- ое	
ОРУ	ОРУ «Военные на учениях»	ОРУ «Военные на учениях»
Основные виды движений	Метание: мешочков в вертикальную цель. Правой и левой рукой с расстояния	Прыжки: с ноги на ногу широким прыжком по следам. Метание: отбивание мяча в

	3м.(5-6 раз) Ползание: по «пластунски» под препятствие. Ходьба: на носках между кеглями поставленными в один ряд(расстояние между ними 30 см)	ходьбе.дист.8м Лазание: на гимнастическую стенку разноименным способом. передвижение по четвёртой рейке и спуск вниз, не пропуская реек. Равновесие :ходьба по гимнастической скамейке ,руки на поясе или за головой, приставляя пятку одной ноги к носку другой
Подвижные игры игровые упражнения	Эстафета «Разведчики» «Перетягивание каната» «Граница» жмурки «Партизаны» дых-ое «Самолёт» гим-ка для глаз	

Март

Задачи: Ознакомить детей с перестроением в один ,два круга, с ходьбой скрестным шагом. Закреплять: навыки ходьбы со сменой ведущего, бега «змейкой», бега в чередовании с ходьбой; ; перестроение в 3 колонны в движении Формировать умение активно выполнять взмах руками и энергичное отталкивание прыгая вверх с разбега Упражнять: в метании мешочков ,прыжках вверх с подбором толчковой ноги, ползании по скамейке с мешочком на спине, сохранении равновесия при ходьбе боком с мешочком на голове. Развивать: ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. ,прыгучесть, умение увертываться ,гибкость Совершенствовать умение перебрасывать мяч в парах. Способствовать закреплению двигательных навыков детей, повышению их двигательной активности. Воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки в играх и эстафетах чувство ответственности за выполнение задания в соревнованиях. Способствовать формированию правильного дыхания, укреплению костей и гибкости и эластичности мышц и связок		
	1 «Международный женский день»	2
Построение, перестроение ходьба бег	В шеренгу выполнение команд «Равняйся» и «Смирно». Построение в один круг, в два круга.- на арене цирка Ходьба: обычная, широким шагом, поднимая правое колено к левому локтю и наоборот, скрестным шагом. Бег: легкий бег с изменением направления движения, «змейкой» ускоряя и замедляя шаг, с высоким подниманием колен ,бег через препятствия.	
ОРУ	ОРУ « Мамины помощники»	ОРУ «Мамины помощники»
Основные виды движений	Равновесие: ходьба по скамейке, перешагивая через предметы, с хлопками над головой Прыжки: из обруча в обруч расст.40см	Метание: перебрасывание мяча из различных и. п через сетку Прыжки : на двух ногах через модули, положенные в ряд. Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом с

	Метание: перебрасывание мяча из разных и.п. стоя лицом друг к другу через сетку	мешочком на голове, руки на пояс .
Подвижные игры, игровые упражнения	. « собери букет для мамы» эстафета «Носим шляпку» на равновесие «Назови ласково» «Пирожки для мамы» «Гармошка» грудное дых-ие «Смотрит носик» для глаз	
	3 «Дорожная Азбука»	4
Построение, перестроение ходьба бег	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны ,размыкание и смыкание приставным шагом. Перестроение: в один ,два круга Ходьба: обычная, скрестным шагом вправо и влево, перешагиванием через «лужи» широким шагом . «паучки» «поезд» Различные виды прыжков с продвижением вперед Бег: обычный, со сменой направления движения «Разноцветные шары» дых-ое. «Подснежник» пальчиковая	
ОРУ	ОРУ с мячом№24	ОРУ с мячом№24
Основные виды движений	Прыжки :в высоту с разбега(выс.30см)разбег3-4шага Метание: мешочков от плеча вдаль. Лазание :ползание на четвереньках между предметами(расст. 1м)	Прыжки :в высоту с разбега, Метание :мешочков в вертикальную цель Лазание: ползание по прямой 5м.на четвереньках «Кто быстрее до предмета»
Подвижные игры, игровые упражнения	«Горелки» «Охотники и звери» «Снежная баба тает» релакс «лёгкий ветерок» дых-ое «По кочкам» через ручеек	

	5 «Транспорт»	6
Построение, перестроение ходьба бег	Построение из шеренгу. Перестроение : в три колонны Ходьба: гимнастическим шагом руки на поясе, канатоходцы, жонглёры ,клоуны. воздушные гимнасты Бег: с захлестом голени назад, подскоки, галоп «Корова» пальчиковая и дых-ое	
ОРУ	ОРУ «Веселые ребята»	ОРУ «Веселые ребята»
Основные виды движений	Прыжки: с касанием предмета Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом. на середине присесть 3 раза ,руки вперед Лазание: ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с мешочком на спине	Прыжки ;с 3-4 шагов коснуться предмета Лазание: по гимнастической стенке одноименным способом, с переходом на другой пролет и спуск вниз, не пропуская реек Равновесие: ходьба по извилистой дорожке с «тарелочкой» на голове
Подвижные игры, игровые упражнения	«Пузырь, соломинка и лапоть» «Третий лишний» ««Надуем шар» «Обними себя» «Узелок» игростретчинг «Тень» «Кто первый» прыжки в шеренге «Белка» гим-ка для глаз	

	7 «Театральная неделя»	8
Построение, перестроение, ходьба, бег	Построение: в шеренгу Перестроение в колонну, повороты направо, налево. в колонне в шеренге .перестроение в 3 колонны в движении Ходьба на четыре счета на носках правым боком, левым боком, спиной вперед, со сменой положения рук. Бег на носках ,пронося прямые ноги через стороны	
ОРУ	ОРУ с мешочком	ОРУ с мешочком
Основные виды движений	Равновесие: сумей сбить с бревна. Дети малым мячом(мякишем) стараются попасть в детей ,стоящих на бревне Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами Метание мешочков в горизонтальную цель от плеча,раст.3м	Метание: мешочков в горизонтальную цель.(3м) Подлезание под шнур боком,не касаясь пола Ходьба на носках «змейкой»
Подвижные игры, игровые упражнения	, «Караси и щука», «Волк во рву» «Буратино» «Ленивая кошка» игростретчинг «Волк» дых-ое «Вышибалы» мягким мячиком	

Апрель

Задачи :Формировать умение координировать движение рук и ног в прыжках через скакалку. Закреплять: ходьбу длинной и короткой змейкой; ходьбу в колонне с расхождением вправо ,влево по одному, умение пролезать в обруч не касаясь пола руками ,шаги галопа боком Упражнять в прыжках с продвижением вперед и через препятствия ,спрыгивания с высоты ,добиваясь сохранения равновесия при приземлении, ползании по гимнастической скамейке. упражнения на сохранение равновесия., ведении мяча с продвижением вперед., умении увертываться от догоняющего Совершенствовать умение прокатывать обруч в парах, лазать по гимнастической лестнице Развивать силу мышц рук, выносливость ,ловкость при выполнении .пас мяча ногой, прыгучесть, способствовать развитию скоростных качеств., ориентировку в пространстве. Способствовать развитию двигательной самостоятельности, обогащать опыт детей совместными двигательными действиям. Проводить профилактику плоскостопия, улучшение кровообращения и работы органов малого таза ,тренировка вестибулярного аппарата		
	1 «Неделя детской книги»	2

Построение, перестроение Ходьба бег	Построение в шеренгу Перестроение в колонну Повороты на месте направо. налево кругом Ходьба на носках ,пятках руки в замок за спиной, с закрытыми глазами на 3 счёта,перешагивание через гимнастические палки , «змейкой», с выпадами вперед ,руки в сторону назад . Прыжки: через палки, лежащие на полу. Бег: «змейкой» с остановкой по сигналу «Разноцветные шары» дых-ое	
ОРУ	ОРУ в движении	ОРУ в движении
Основные виды движений	Пальчиковая гимнастика «Удержи мяч» Ведение мяча рукой в движении (5-6м) Броски мяча двумя руками из-за головы Прыжки: на двух ногах на расстояние 2м,затем перепрыгивание через модуль, далее опять прыжки на двух ногах и перепрыгивание модуля	Прыжки: на двух ногах через скакалку Равновесие: ходьба по скамейке «петушиным» шагом, фиксируя положение стоя на носке на одной ноге, ходьба по скамейке в низком приседе., руки на коленях «Стань сильным» сгибание разгибание рук из и.п упор лёжа
Подвижные игры, игровые упражнения	«Ловишки с мячом» «Медведи и пчёлы» «Гонка теннисных шариков» «Погладь бочок» дых-ое» « цветы» пальчиковая	
	3 «Путешествие в космос»	4
Построение, перестроение ходьба, бег	В шеренгу . Создание мотивации Перестроение: в в две три колонны на месте и в движении Ходьба: с перестроением в 2 ,3 колонны в движении на высоких четвереньках, спиной вперед. Бег широкой «змейкой» , с остановкой на сигнал. Ходьба с восстановлением дыхания .	
ОРУ	ОРУ с обручем	ОРУ на скамейке
Основные виды движений	Перебрасывание мяча из и.п сидя, стоя на коленях в паре на Пролезание в обруч правым и левым боком «Выход в космос» Прыжки :Спрыгивание с бума(30см) в обозначенное место, с поворотом на 90гр. Поворот вокруг себя с сохранением равновесия а одной ноге	Передвижение в положение сидя на скамейке, выдвигая ягодица вперёд поочерёдно. «Луноход» Прыжки: через скакалку вращая вперед Прокатывание обручей друг другу в парах(расст.3м) Поворот вокруг себя и остановка на одной ноге с сохранением равновесия ,с закрытыми глазами
Подвижные игры игровые упражнения	„ «Защита крепости», «Полет на луну» дыхательное «Удержи равновесие»	«Космонавты» в парах с обручами «Сделай космическую фигуру « «Лунтик» на равновесие «Звезда» игростретчинг «Полёт к звездам» дых-ое

	5 «Пробуждение весны. Встречаем птиц»	6
Построения, перестроения ,ходьба, бег	Построение в шеренгу Ходьба в колонне по1му. с расхождением в правую и левую сторону по 1му., с притопами и прихлопами. Галоп правым и левым боком руки на поясе. Ходьба с восстановлением дыхания	Построение в шеренгу Ходьба в колонне по1му. с расхождением в правую и левую сторону по 1му., с притопами и прихлопами. Галоп правым и левым боком руки на поясе. Ходьба с восстановлением дыхания
ОРУ	ОРУ на скамейке№31	ОРУ на скамейке№31
ОВД	Прокатывание обручей в парах(3м) Ползание: на четвереньках «змейкой» Ходьба по скамейке с перешагиванием через высокие модули(20см)	Прокатывание обручей в парах Равновесие :ходьба приставляя пятку одной ноги к носку другой ,руки в стороны. Ползание по скамейке на ладонях и ступнях(по «медвежьи»)
Подвижные игры и игровые упражнения	«Серый волк» татарская народная подвижная игра «Лодочка на волнах» релакс +дых-ое	«Яблочко» молдавская народная игра. «Удочка» «Перетягивание каната» «Регулировщик» дых-ое
	7 «Земля наш общий дом»	8
Построения ,перестроения, ходьба, бег	Построение в 2 колонны. Ходьба парами в колонне , по сигналу перестроение в колонну по1. «Шли мы после школы» игровая гимнастика Бег с препятствиями. Дыхательные упр. «Лотос»	Построение в шеренгу .Расчёт на 1-2 Перестроение в 2 колонны. Ходьба парами в колонне , по сигналу перестроение в колонну по1. «Шли мы после школы» Бег с препятствиями Дыхательные упр. «Лотос»
ОРУ	«Да здравствует физ-ра»	«Да здравствует физ-ра»
ОВД	Лазание на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск ,не пропуская реек Ходьба по канату боком приставным шагом,с мешочком на голове Прыжки через короткую скакалку вращая вперёд на месте и продвигаясь вперёд	Лазание на гимнастическую стенку произвольным способом ,ходьба по рейке приставным шагом, спуск не пропуская реек Прыжки :через скакалку, вращая вперёд ,назад Равновесие :ходьба по скамейке встречная (разделить детей на 2 команды)

Подвижные игры и игровые упр-я	«Горелки» «Кого назовут тот и ловит» «Рыбка» релакс +дых-ое «Затейники»»Лягушки и цапли»с верёвочками	«Эстафета в парах» «Буратино» релакс «Обними себя» дых-ое «Собери платочек в маленький комочек»
	9 «Праздник весны и труда»	10
Построение, перестроение, ходьба, бег	Построение: в шеренгу Перестроение в колонну, повороты направо, налево. в колонне в шеренге .перестроение в 3 колонны в движении Ходьба на четыре счета на носках правым боком, левым боком, спиной вперед, со сменой положения рук. Бег на носках ,пронося прямые ноги через стороны	
ОРУ	ОРУ с мешочком	ОРУ с мешочком
Основные виды движений	Равновесие: сумей сбить с бревна. Дети малым мячом(мякишем) стараются попасть в детей ,стоящих на бревне Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами Метание мешочков в горизонтальную цель от плеча,раст.3м	Метание: мешочков в горизонтальную цель.(3м) Подлезание под шнур боком,не касаясь пола Ходьба на носках «змейкой»
Подвижные игры, игровые упражнения	«Караси и щука», «Волк во рву» «Буратино» «Ленивая кошка» игростретчинг «Волк» дых-ое «Вышибалы» мягким мячиком	

Май

Задачи: ознакомить детей с челночным бегом, перестроением в 3 колонны размыканием уступом .

Упражнять: в прыжках через длинную скакалку; в прыжках в длину с разбега ,добиваясь активного взмаха руками при отталкивании и выноса ног вперёд перед приземлением .ползании различных видах по мату.

Совершенствовать умение пролезать в обруч боком, не касаясь пола руками

Развивать ловкость в упражнениях с мячом ,сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной площади с дополнительным заданием .развивать скоростные качества, ориентировку в пространстве ,гибкость ,произвольность движений при занятиях аэробикой.

Провести диагностику (мониторинг) развития физических качеств детей. Побуждать детей проявлять максимальные физические качества при выполнении движений. Воспитывать у детей чувство патриотизма, гордости за свое Отечество.

Способствовать формированию эмоциональной отзывчивости.

Тренировка вестибулярного аппарата, тонизировать мышцы бедра ,укреплять мышцы живота ,способствовать улучшению вентиляции лёгких, растягивать и укреплять ,подколенные сухожилия мышц ног, суставы и и связки плечевого пояса, улучшение кровообращения в груди.

	1 «День победы»	2
Построение, перестроение ходьба бег	Построение в шеренгу Перестроение в колонну Ходьба обычная ,в сочетании с ходьбой широким шагом, скрестным шагом, «крадучись», как партизаны . с заданиями на сигнал Бег: обычный, челночный 3х10 в медленном темпе. «Танк» дых-ое	
ОРУ	ОРУ со скакалкой	ОРУ со скакалкой(4раза)
Основные виды движений	Броски мяча о стену одной рукой, ловля двумя(расст.2м) Прыжки в длину с разбега .,с подбором толчковой ноги. Равновесие: броски мячей в парах на скамейках стоящих параллельно.(расст.1.5м)	Равновесие: ходьба по буму со скакалкой в руках, на носках руки вверх . Броски мяча о стену одной рукой, ловля двумя (расст.2м) Прыжки: с разбега (6м) в длину с подбором толчковой ноги.
Подвижные игры, игровые упражнения	«Снайперы» «Разведчики» «Партизаны» «Стойкий солдатик» «Свеча» игрострелтинг «задувай свечу» дых-ое «Кто первый»	
	3 «Опыты и эксперименты»	4
Построение, перестроение ходьба бег	Построение: в колонну по одному Перестроение в три колонны « уступом» «расчет 1-2-3» приставным шагом в разные стороны. Ходьба: обычная, с перекатом с пятки на носок, поднимая колено ,правым локтем к левому колену и наоборот. Бег: 20-30м х 4 по прямой в среднем темпе. Ходьба с восстановлением дыхания	
ОРУ	Аэробика под музыку«Если с другом вышел в путь»	Аэробика под музыку«Если с другом вышел в путь»
Основные виды движений	Метание: перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди Лазание: различные виды на гимнастическом мате Прыжки: в длину с разбега (6м)	Прыжки: через длинную скакалку Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (расст.1м) Подлезание под дуги
	«Эстафета в парах» «Ловишка -бери ленту» «Гонка мячей» «Собачка» игрострелтинг «Здравствуй солнышко» дых-ое.»Пройди не задень»	
	5 «Экологическая тропа»	6
Построение, перестроение ходьба бег	В шеренгу, выполнение команд «Равняйсь» и «Смирно». Перестроение в три колонны уступом. Ходьба: на носках руки в стороны на пятках, на внешнем своде стопы, с высоким подниманием колен, захлест голени назад	

	,прыжки на правой и левой ноге Бег широким и мелким шагом Дыхательные упр-я «Разноцветные шары»	
ОРУ	ОРУ с палками	ОРУ с палками
Основные виды движений	Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом , с приседанием на середине ,руки вперёд. Лазание: пролезание в обруч правым и левым боком Метание: бросание мяча о пол одной рукой и ловля двумя(10-15 раз подряд)	Равновесие: ходьба по скамейке с мешочком на голове широким шагом Метание :бросание мяча о пол и ловля его двумя ,вверх одной рукой и ловля одной Пролезание в обруч прямо и боком(в парах)
Подвижные игры, игровые упражнения	«Кого назвали, тот ловит» «Третий лишний» «Мы веселые ребята» «Удочка» «Океан» «Буратино» «Ныряем» дых-ое на улучшение вентиляции лёгких	
	7 «Скоро лето»	8
Построение, перестроение ходьба бег	Перестроение в ходьбе в 3и 4 колонны Ходьба: в колонне , с различными заданиями для рук . С поднимание правой ноги и касанием скрестно левого локтя и наоборот. ,с перекатом с пятки на носок. Бег: с ускорением на 10 и 20м Ходьба с восстановлением дыхания	
ОРУ	ОРУ с кольцом №36	ОРУ с кольцом №36
Основные виды движений	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы(высота -20 см). Прыжки: через длинную скакалку Ползание по гимнастической скамейке ,подтягиваясь руками(поднять один край)	Равновесие: ходьба по брускам ,лежащим на скамейке .руки в стороны Прыжки :выпрыгивание с низкого приседа на возвышенность (на маты) Лазание: различные виды , ползания на гимнастическом мате
Подвижные игры, игровые упражнения	»Бездомный заяц», «Не оставайся на полу «Сделай фигуру»«Стоп». «Дружные парочки» «Ветер» «Молчок» релакс	

**Комплексно-тематическое планирование по ОО «Физическое развитие
для старшего дошкольного возраста
подготовительная группа (6-7лет)**

Сентябрь

Упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; в ходьбе и беге по кругу с остановкой и нахождением своего места в колонне; в сохранении равновесия и правильной осанки на повышенной опоре., умении переходить с бега на ходьбу ,равномерном беге ,в ползании по гимнастической

скамейке Развивать точность при переброске мяча ,ловкость с в упражнениях с мячом, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы умение сохранять равновесие ,внимание и быстроту реакции, прыгучесть. ,глазомер, выносливость. .Закрепить упражнения: на перебрасывание мяча , подлезании в обруч не задевая его; прыжки на двух ногах через шнуры, с мячом зажатым между колен. . Провести мониторинг развития физ. качеств детей. Воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки в эстафетах. Тренировка вестибулярного аппарата, растяжение и укрепление мышц спины и и позвоночника, исправление сутулости, улучшение кровообращения в органах брюшной полости ,тренировка дыхательной системы		
	1 «День знаний 1 сентября» Первая неделя 02.09 – 06.09	2
Построение, перестроение ходьба, бег	Построение: в колонну, игра «По местам» Ходьба врассыпную ,по сигналу дети находят свое место в колонне .Обычная ходьба с заданием на движение рук. Игра « Будь внимательным» Бег: «змейкой», по сигналу со сменой ведущего.	
ОРУ	ОРУ без предмета комплекс.№1	ОРУ без предмета к. №1
Основные виды движений	Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки за голову. Прыжки: на двух ногах через шнуры Перебрасывание мячей друг другу снизу(3м)	Метание: переброска мячей в парах из-за головы Прыжки :с продвижением вперед до обозначенного места .с мячом зажатым между колен Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком с перешагиванием через модули(2 приставных шага на 3й перешагивание
Подводящие упражнения		
Подвижные игры, игровые упражнения, дыхательные упражнения	« Чья команда забросит больше мячей в корзину» (метание) «травушка колыхнется» «Найди друга»	« Ловишка, бери ленту» « Ветер» «Посмотри и повтори» в парах «Цапля»
	3 «Что такое дружба? Мои друзья» Вторая неделя 09.09 – 13.09	4
Построение и перестроение	Построение в колонну. Перестроение в три колонны по ориентирам разного цвета. Игровое упр. «Быстро в колонну» Бег врассыпную , по сигналу быстро в колонну . Выигрывает команда, которая быстрее построится.	Построение в шеренгу. Повороты направо, налево. Обычная ходьба в сочетании с ходьбой гимнастическим шагом. Ходьба на носках мяч за голову. Бег на носках с мячом в одной руке, по

		сигналу переложить мяч в другую руку.
ОРУ	ОРУ с мячом комплекс 2	ОРУ с мячом комплекс 2
Основные виды движений Подводящие упражнения.	Прыжки: с доставанием до предмета, подвешенного на расстояние вытянутой руки ребёнка Имитация пролезания в обруч.(группировка) Лазание: Пролезание в обруч правым и левым боком Перебрасывание мяча через шнур из-за головы в парах(4м)	Пальчиковая гимнастика «Вазочка» Метание: броски мяча вверх и ловля его с различными заданиями. Выполнение взмахов руками при прыжках. Прыжки :на двух ногах между предметами(0.5м,6м) Ползание: крокодил на локтях
Подвижные игры Игровые упражнения дыхательные упражнения	«Где мы были мы не скажем, а что делали покажем» «Вспомним лето» -«ныряем» с прыжками +дыхательное с задержкой дыхания «Эхо»	«Туристы « эстафета «Самолеты» «Жучки» «Кораблик» «Рыбка» игрострелтинг + дыхательное

	5 «Наши добрые дела. Уроки вежливости и этикета» Третья неделя 16.09 – 20.09	6
Построение, перестроение, ходьба бег	Построение: в колонну по росту, нахождение своего места в колонне и шеренге, перестроение из колонны по одному в колонну по 2.. Ходьба: обычная ходьба , по сигналу врассыпную на пятках, на наружной стороне стопы ,в полуприседе руки на пояс, приставным шагом вперед . «Осень» под приговорки Бег: бег в среднем темпе-40 сек. По сигналу , чередуя с ходьбой	
ОРУ	ОРУ «Ласточка»	ОРУ «Ласточка»
Основные виды движений	Равновесие: по скамейке с различными заданиями Лазание :по гимнастической скамейке подтягиваясь руками Метание: подбрасывание мяча вверх одной рукой и ловля 2мя(10р)2-3 подхода	Метание: броски мяча вверх правой и левой рукой и ловля его двумя руками (12-15р)2-3 подхода Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях Равновесие: ходьба по скамейке на середине сделать поворот в среднем темпе
Подвижные игры, игровые упражнения, дыхательные	«Лягушки и цапли» « Желтая песенка» “Лотос» «Птица» «Лягушка» игрострелтинг	« Перелёт птиц» «Веселые жучки» «Самовар» дых. «Наедине с дождём» релакс
	7 «День воспитателя и всех	8 Игровое

	дошкольных работников» Четвертая неделя 23.09 – 27.09	
Построение, перестроение ходьба бег	Перестроение: в колонну Ходьба: на носках, пятках, с высоким подниманием колен, семенящим шагом, широким шагом. По сигналу девочки «помидорки», мальчики «огурчики» Бег: галоп вправо, влево Дыхательное: «с хлопчками»	Построение в шеренгу. Ходьба на носках руки за голову, на пятках руки за спину., по сигналу в рассыпную. Бег в среднем темпе. По сигналу – чередование с ходьбой. .Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в 2 колонны
ОРУ	ОРУ с обручем	ОРУ с обручем
Основные виды движений	Равновесие: ходьба по наклонному доске с дополнительным заданием. Прыжки: прыжки на месте вверх из глубокого приседа.(3- 5 прыжков) в чередовании с расслаблением Лазание :в обруч правым и левым боком	1.Эстафета « Полоса препятствий».(2 раза) 2.Соревнование «Чья команда забросит больше мячей в баскетбольную корзину»(2 раза) 3. «Собери овощи и фрукты»
Подвижные игры, игровые упражнения, дых. упр.Подведение итогов .домашнее индивидуальное задание	Эстафета «Сбор картофеля» « Коровка» «Лимон»	«У медведя во бору» «Солим капусту» пальчиковая «Бутерброды» игростретчинг «Овощи на грядках» дых-ое

Октябрь

Упражнять: выполнять прыжки вверх из глубокого приседания, отбиванию мяча на месте одной рукой. в сохранении равновесия в ходьбе по ограниченной площади, Закреплять: - навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления движения по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями, умении действовать по сигналу. ;задание в прыжках ; в перебрасывании и ведении мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; ползании на гимнастической скамейке. Развивать ловкость , координацию ,точность в упражнениях с мячом, способствовать развитию чувства ритма и пластики движений, скоростные качества ,прыгучесть Укреплять мышцы бедра и опорно -двигательный аппарат, проводить профилактику плоскостопия, сколиоза. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой, умение действовать сообща		
	1 «Кладовая природы. Труд людей осенью»	2
Построение, перестроение,	Построение: в колонну по росту ,нахождение своего места в	

ходьба бег	колонне и шеренге, перестроение из колонны по одному в колонну по 2 в движении. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами ,поставленными по двум сторонам зала (расст. 0.5м)	
ОРУ	ОРУ без предмета	ОРУ без предмета
Основные виды движений	Метание: Подбрасывание мяча вверх с различными заданиями Прыжки: выпрыгивание из глубокого приседа Равновесие: ходьба по скамейке руки за голову, на середине присесть руки в стороны.	Равновесие : лёгкий бег по скамейке и спрыгивание на гимнастический «мат» Прыжки: выпрыгивание из низкого приседа с продвижением вперёд Метание: перебрасывание мячей парами (2.5м) предварительно хлопнув в ладоши
Подвижные игры, игровые упражнения дыхательные	«Пустое место» «Перелёт птиц» «Фигуры» малоподвижная с сохранением равновесия »Замок» пальчиковая»Самолёт»гим-ка для глаз	
	3 «Хлеб наше богатство»	4
Построение, перестроение ходьба бег	Перестроение: повороты на месте направо, налево ,кругом в движении. . Ходьба: на носках, пятках ,широкими выпадами, спиной вперед ,на высоких четвереньках. По сигналу девочки» помидорки «мальчики «огурчики.»с ускорением и замедлением темпа.,с изменением направления движения Бег : на носках, с перепрыгиванием через бруски, положенные на расстоянии 3шагов ребёнка(2шага,на 3й прыжок) «Трактор» дых-ое	
ОРУ	ОРУ с гимнастической палкой	ОРУ с гимнастической палкой
Основные виды движений	Метание: отбивание мяча одной рукой на месте и в движении Прыжки: прыжки на месте вверх ,из глубокого приседа на мягкое покрытие.(выс.20см) Ползание на ладонях и ступнях (5м)	Прыжки с высоты 40см. Отбивание мяча одной рукой от пола с продвижением вперёд и забрасывая мяч в корзину. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке
Подвижные игры, игровые упражнения, дыхательная, гимнастика для глаз	«Уборка урожая» эстафеты с муляжами фруктов и овощей «Не оставайся на полу» «Лягушки и цапли» собери пальцами ног «Солим капусту»пальчиковая	

	5 «Золотая осень»	6
Построение, перестроение,ходьба бег	Построение: в колонну по росту, перестроение в круг, в два круга Ходьба: на носках руки вверх, на пятках, на наружной стороне	

	стопы по сигналу остановка ,в полуприседе руки на пояс,ходьба с высоким подниманием колен Бег: семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом. По сигналу перестроение в пары.							
ОРУ	Аэробика «Что такое доброта»	Аэробика «Что такое доброта»						
Основные виды движений	Метание: отбивание мяча от пола на месте. Ползание на ладонях и ступнях(по медвежьей) в прямом направлении(4-5м) Прыжки: с высоты 40см на полусогнутые ноги	Метание: ведение мяча между предметами Ползание по скамейке, лёжа на животе ,подтягиваясь руками, хват сбоку Равновесие: ходьба по рейке скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой свободно балансируя руками						
Подвижные игры, игровые упражнения ,профилактика плоскостопия	«Удочка», «Догони свою пару» с ленточками «Затейники» «Цапля» «»Достань до предмета» «Буратино» релакс «Угадай у кого мяч?» малоподвижная							
	7 «Осень в лесу»	8						
Построение, перестроение ходьба бег	Построение: в шеренгу, перестроение в колонну Ходьба: на носках, пятках правым и левым боком, в приседе с перекатом с пятки на носок, с упражнением для рук(на каждый шаг) Бег: быстрый бег (2-3 круга) легкий бег, с « захлестом « голени назад							
	ОРУ без предмета	ОРУ без предмета						
Основные виды движений	Ползание на четвереньках прямо ,подталкивая мяч головой Прыжки на правой и левой ноге между предметами Упражнение в равновесии хлопая перед собой и за спиной на каждый шаг	Проползи не урони- ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Прыжки на двух ногах между предметами и в конце запрыгнуть в обруч Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове						
	«Гуси-лебеди» «Попади и сбей кеглю» «Мяч водящему» «Восточный танец» « Удивляемся» «Жучки»(стретчинг) «Дом» « Ножницы» пальчиковая «Теремок «гим- ка для глаз							
		<table border="1"> <tr> <td></td><td>9 «День народного единства»</td><td>10</td></tr> <tr> <td>Построение, перестроение ходьба бег</td><td> Перестроение: в колонну Ходьба: на носках, пятках, с высоким подниманием колен, семенящим шагом, широким </td><td> Построение в шеренгу. Ходьба на носках руки за голову, на пятках руки за спину., по сигналу враспынную. </td></tr> </table>		9 «День народного единства»	10	Построение, перестроение ходьба бег	Перестроение: в колонну Ходьба: на носках, пятках, с высоким подниманием колен, семенящим шагом, широким	Построение в шеренгу. Ходьба на носках руки за голову, на пятках руки за спину., по сигналу враспынную.
	9 «День народного единства»	10						
Построение, перестроение ходьба бег	Перестроение: в колонну Ходьба: на носках, пятках, с высоким подниманием колен, семенящим шагом, широким	Построение в шеренгу. Ходьба на носках руки за голову, на пятках руки за спину., по сигналу враспынную.						

		шагом. По сигналу девочки «помидорки», мальчики «огурчики» Бег: галоп вправо, влево Дыхательное: «с хлопочками»	Бег в среднем темпе. По сигналу – чередование с ходьбой. .Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в 2 колонны
	ОРУ	ОРУ с обручем	ОРУ с обручем
	Основные виды движений	Равновесие: ходьба по наклонному доске с дополнительным заданием. Прыжки: прыжки на месте вверх из глубокого приседа.(3-5 прыжков) в чередовании с расслаблением Лазание :в обруч правым и левым боком	1.Эстафета « Полоса препятствий».(2 раза) 2.Соревнование «Чья команда забросит больше мячей в баскетбольную корзину»(2 раза) 3. «Собери овощи и фрукты»
	Подвижные игры, игровые упражнения, дых. упр.Подведение итогов ,домашнее индивидуальное задание	Эстафета «Сбор картофеля» « Коровка» «Лимон»	«У медведя во бору» «Солим капусту» пальчиковая «Бутерброды» игростретчинг «Овощи на грядках» дых-ое
Ноябрь Задачи: Упражнять в ходьбе по канату, в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, между кеглями, беге с выбросом прямых ног вперёд., пролезание правым и левым боком в обруч, Повторить эстафету с мячом , Ознакомить детей с лазанием по гимнастической лестнице по диагонали Закрепить навыки ходьбы с перешагиванием через предметы ,и бега с перепрыгиванием предметов. ,броски мяча друг другу, отбивание мяча на месте о пол 10р подряд ,ползание по			

	гимнастической скамейке с мешочком на спине, , переход с пролёта на пролёт в лазании по гимнастической лестнице, Формировать умение сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по скамейке с перешагиванием через предметы. Развивать скоростно-силовые качества в выпрыгиваниях из приседа и прыжках через скамейку ,мелкую моторику кистей. Способствовать эластичности и укреплению мышц бедра .формированию правильного грудного дыхания, упр.»Гармошка» Воспитывать чувство товарищества, патриотизма и гордости за свою Родину.	
	«Народная культура и традиции» 1 Построение в шеренгу .Размыкание в шеренге приставным шагом.. Ходьба :между кеглями 0.5м.,на другой стороне-шнуры, расстояние 40см,на третьей стороне бруски(70см)Ходьба между предметами Бег: с перепрыгиванием через бруски Ходьба с восстановлением дыхания	2 Ходьба на носках, на внешнем своде стопы, на пятках, спиной вперёд,в приседе,»крабики» «канатоходцы»,прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперёд ,боковой галоп Бег; лёгкий бег.
ОРУ	ОРУ с обручем	ОРУ с обручем
	Отбивание мяча правой и левой рукой о пол стоя на месте Прыжки из глубокого приседа на мягкое покрытие Ходьба по гимнастической скамейке на носках ,руки в стороны, с приседанием а одной ноге ,другую махом пронести сбоку скамейки вперёд	Подбрасывание мяча вверх ,затем в пол и ловля его двумя руками ,не прижимая к груди(10р подряд) Равновесие :ходьба по скамейке ,перешагивая модули Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд между кеглями.
Подвижные игры, игровые упражнения	«Прокати мяч в тоннеле» «Совушка» «Растяжка ног» «Солнечный зайчик»	«Весёлое соревнование» парами, полоса препятствий «Кто первый до флажка» «замок» «ёжик»
	3 «Моя малая Родина»	4
Построение, перестроение, ходьба бег	Построение: в шеренгу « В шеренгу становись»! Перестроение в колонну. Каким бывает настроение летом? А зимой? А весной? А	

	осенью,? Оно может быть спортивным? Превратим грустную ходьбу в веселую. Ходьба: Пройдем как балерины- на носках руки на пояс. А теперь –как клоуны. Потом как « мишки-топтыжки.» Подвижная игра «Чье имя назову тот и ловит мяч»Ходьба по кругу инструктор в середине, называет имя ребенка и бросает ему мяч Игровое упражнение “Лошадки»Бег широким шагом, руки произвольно .Бег чередовать с ходьбой. Дыхательные упр. в ходьбе	
	ОРУ с использованием гимнастической скамейки	ОРУ на скамейке
Основные виды движений	Равновесие: ходьба по канату боком ,приставным шагом. двумя способами.(носки на канате пятки на полу, на середине стопы Прыжки через скамейку, продвигаясь вперед справа, слева с опорой на руки. Метание: Броски мяча друг другу(Эстафета мяч капитану)	Прыжки на двух ногах через шнуры без паузы продвигаясь вперед(расст. между шнурами 40см) Броски мяча двумя руками от груди в корзину Равновесие: ходьба по канату боком, ,руки за головой.
Подвижные игры, игровые упражнения,дыхательные	Одному ведь скучно играть .Мы придумали игру «Фигура вдвоем» Дети врассыпную выполняют различные виды подскоков на месте. По сигналу дети быстро находят своего партнера и показывают какую-либо фигуру вдвоем. «Пустое место». «Догони свою пару» «Гармошка» «Холодно-жарко»-релаксация.	

	5 «Обычаи и традиции семьи»	6
Построение, перестроение ходьба бег	Построение :шеренгу Ходьба шеренгой 4-5 м., затем по команде поворот кругом и движение шеренгой обратно, гимнастический шаг с носка, с притопом ,приставной шаг с приседанием. Бег: с выбросом прямых ног вперед, руки на пояс широким шагом. Ходьба с восстановлением дыхания перестроение в колонну по 3 в движении.	
ОРУ	Аэробика « сказочный город банана –мама»	Аэробика « банана –мама»

Основные виды движений	Лазание :ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине Прыжки :из глубокого приседа на покрытие(выс.20см) Метание: броски мяча двумя руками стоя в парах от груди	Метание: Элементы футбола: ведение мяча «змейкой» между кеглей Ползание в прямом направлении подталкивая мяч головой, в прямом направлении Прыжки: из глубокого приседа на покрытие(20см) высота
Подвижные игры, игровые упражнения	«Мышеловка» « Волшебный колодезь » «Буратино» релакс «Дровосек» «Дыхание» дых-ое	
	7 «Государственные символы России»	8
Построение, перестроение Ходьба бег	Построение: в шеренгу равнение на ведущего, повороты на месте Ходьба с ритмическими хлопками под правую ногу, с перекатом с пятки на носок. с наклонами к ноге на каждый шаг. Бег на носках в разных направлениях , по сигналу бег в колонне. «Трактор» дых-ое	Построение: в шеренгу. в колонну. Ходьба: на носках руки вперед ,на пятках руки сзади полочкой, с постановкой одной ноги на пятку другой на носок «петушок», «канатоходцы» , боковой галоп, быстрый бег, с выбрасыванием ног вперед.
ОРУ	ОРУ с короткой скакалкой	ОРУ с короткой скакалкой
Основные виды движений	Метание: ведение мяча по прямой(баскетбольный вариант) Лазание: подлезание под дугу правым(левым боком) Равновесие: Ходьба по скамейке прямо , перешагивая высокие модули(25 см) ,руки в стороны	Метание: отбивание мяча от пола двумя руками на месте, не менее 10 раз ,ведение мяча «змейкой» между предметами Лазание: по гимнастической лестнице по диагонали подъём и спуск Равновесие: ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове
Подвижные игры, игровые упражнения	« Сбор урожая» эстафета с препятствиями(прыжки) «Пастух и стадо» с ползанием «Пирог» пальчиковая «ММММ» дыхательное.	
	9 День матери Сюжетное « Мамины помощники»	10

Построение, перестроение ходьба бег	Построение : в шеренгу .Создание мотивации. Перестроение в колонну Ходьба в колонне ,с выполнением заданий под приговорки. на носках руки вверх, на пятках руки за спину, по сигналу остановка, «силачи» Бег: змейкой взявшись за руки по всему залу, со сменой направления по сигналу .бег врассыпную с последующим сбором в центре зала. «Каша кипит»	
ОРУ	ОРУ «Мамины помощники»	ОРУ «Мамины помощники
Основные виды движений	Метание: броски мяча о стену одной рукой и ловля после отскока двумя руками. Лазание :по гимнастической лестнице чередующимся шагом с переходом на другой пролёт	Метание, ведение мяча одной рукой в движении Равновесие: ходьба по скамейке, перекладывая мяч из правой руки в левую ,перед собой и за спиной Лазание: по гимнастической лестнице по диагонали подъём и спуск.
Подвижные игры, игровые упражнения дыхательные	, «Развешиваем бельё» с препятствиями(прыжки) «Букет для мамы» эстафеты «Пирожки для мамы» «Мамочку свою, очень я люблю» речёвка на выдохе	

Декабрь

Задачи: Упражнять в ходьбе с различным положением рук ,беге врассыпную ,ходьбе приставным шагом ,с притопом, скрестным шагом, в продолжительном беге , с захлестом голени назад ,подскоках ,сохранении равновесия в усложненных упражнениях., прыжках на правой и левой ноге попеременно ,в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер,в ползании на животе по скамейке, Закреплять навыки и умения: ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега с преодолением препятствий, парами; перестроения с одной колонны в две и три; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Ознакомить детей с упражнениями с клюшкой и шайбой.. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры .развивать ловкость и скорость реакции в упражнениях с мячом, способствовать развитию выносливости ,ловкость и координацию в упражнениях с клюшкой Совершенствовать двигательные умения и навыки детей в подвижных играх и эстафетах Проводить профилактику плоскостопия и искривления позвоночника, способствовать укреплению и растяжению позвоночника в упражнениях игростретчинга, улучшению вентиляции лёгких, укреплению глазных мышц. Прививать интерес к занятиям физкультурой.		
	1 «Зимушка - зима»	2

Построение, перестроение ходьба бег	Построение: в шеренгу, перестроение в колонну Под песню «Ничего на свете лучше нету» Ходьба :гимнастическим шагом. с притопом руки на пояс, приставным шагом вперед, скрестным шагом, с перекатом с пятки на носок, крестиком, с приседанием руки на поясе. Бег : на носках, с захлестом голени назад, подскоки, боковым галопом. «Плечи» дых-ое	Построение: в шеренгу, перестроение в колонну Под песню «Ничего на свете лучше нету» Ходьба :гимнастическим шагом. с притопом руки на пояс, приставным шагом вперед, скрестным шагом, с перекатом с пятки на носок, крестиком, с приседанием руки на поясе. Бег : на носках, с захлестом голени назад, подскоки, боковым галопом
ОРУ	ОРУ без предметов Ритм, движение.	ОРУ без предметов
Основные виды движений	Равновесие ходьба боком по узкому бревну перешагивая через модули Прыжки на двух ногах между предметами огибая их Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля двумя руками. одной рукой	Прыжки: на правой и левой ноге попеременно вдоль шнура продвигаясь вперёд Метание :перебрасывание мячей и друг другу в парах(2.5м) разными способами. Равновесие: ходьба по скамейке, на середине присесть, руки вперёд.
Подвижные игры, игровые упражнения, дыхательные	«Пустое место» «Весёлые парочки» удержи мяч «Ходьба по гимнастической палке» ёлочкой» без обуви. «Резиновые человечки» релакс «Буквы» гим-ка для глаз	

	3 «Зима в лесу. Зимующие птицы»	4
Построение, перестроение ходьба бег	В шеренгу по росту, выполнение команд «Равняйся» и «Смирно». Ходьба: на носках руки в стороны, на пятках, на внешнем своде стопы, с высоким подниманием колен. Загадать детям загадку про лыжи. Затем, имитация спортивного хода, двухшажного, переменного. Загадка про коньки. Скользкий шаг, руки за спиной. Бег: в умеренном темпе 1.5мин. Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в 2 колонны в движении.	
ОРУ	ОРУ в парах №14	ОРУ в парах №14
Основные виды движений	Лазание: ползание по наклонной скамейке на четвереньках. с переходом на лестницу и спуск с неё Прыжки: перепрыгивание	Метание: ведение шайбы клюшкой по прямой с последующим забиванием в ворота Лазание: ползание по

	через веревку вправо, влево с продвижением вперед на одной ноге(правой ,левой)(слалом) Метание «:передача мяча в колонне.» капитану	наклонной скамейке на животе, подтягиваясь руками Прыжки: с модуля на мат на две ноги., с поворотом на 90гр., спиной.
Подвижные игры, игровые упражнения	« Ведение шайбы клюшкой» эстафета »«Парное фигурное катание» эстафеты«Лимонный сок» «Море волнуется раз.. фигура спортсмена зимних видов спорта замри» «Конькобежец» дых-ое	
	5 «К нам приходит Новый год»	6
Построение, перестроение ходьба бег	Построение в шеренгу .Расчёт на 1-2, Перестроение в 2 шеренги и обратно Ходьба: на носках руки на поясе, на пятках, с перешагиванием через большие сугробы(высокие модули) Чередование ходьбы «змейкой» с ходьбой врассыпную ,с остановкой по сигналу. Бег: чередование бега в колонне «змейкой» с бегом врассыпную, с остановкой по сигналу.	
ОРУ	ОРУ с палкой №15	ОРУ с палкой №15
Основные виды движений	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы(высота 20-25 см). Метание: подбрасывание мяча правой (левой) рукой и ловля его двумя руками. Сгибание разгибание-рук на скамейке, с опорой на кисти ноги на полу.	Метание: ведение мяча одной рукой в движении в разных направлениях с остановкой по сигналу Лазание: ползание по скамейке лёжа на спине, подтягиваясь руками и толкаясь ногами Прыжки :из низкого приседа достань до предмета.
Подвижные игры, игровые упражнения	«Бездомный заяц» «Снежная королева» «Снежная баба» «Медведь в берлоге»стретчинг «Олени» пальчиковая «Тепло и холодно» «Лиса» для глаз	

	7 «Новогодние чудеса»	8-ое
Построение, перестроение, ходьба, бег	Построение: по диагонали, повороты направо налево на месте и в движении на углах. Ходьба: в колонне по одному, с перешагиванием через предметы (высота предмета 20 см) «обезьянки», с постановкой одной ноги на пятку другой на носок .	Дети входят в зал под музыку из балета «Щелкунчик» и в соответствии с музыкой шагают, либо легко бегут «Снежинки и ветер» игровое Пальчиковая игра «Новогодняя елочка»

	Бег: спиной вперед, боковой галоп правым и левым боком. перестроение в колонну по 3 в движении.	
	Аэробика «Кабы не было зимы»	Аэробика «Кабы не было зимы»
Основные виды движений	Игровые упражнения: «Проведи шайбу.» «Цветные льдинки»-прыжки из обруча в обруч в шахматном порядке и броски малых мячей в корзину. «Перетяни за черту» перетягивание в парах ,держась за руки	Двигательное упражнение «На санях» Метание мячиков в мешок, стараясь попасть. «Кто быстрее» прыжки «змейкой» как зайцы на 4 «лапках»
Подвижные игры, игровые упражнения	«Два мороза» « Подарки» «Новогодние украшения на ёлку» затейники «Ёлка»	

Январь

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, ходьбе и беге врассыпную с остановкой по сигналу ,короткой и длинной змейкой перестроении из одной шеренги в две,ходьбе и беге с заданиям, Закрепить умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры ,прыжках в длину с места., элементах хоккея, в метаниях «снежков» на дальность ,ползании по «по пластунски»,подлезании под препятствие Развивать ловкость при упражнениях с мячом ,хоккейной клюшкой, точность движений и глазомер в метании малых мячей ,умение сохранять равновесие в беге по ограниченной площади ,скоростно-силовые качества в эстафетах, быстроту реакции, Воспитывать творческие способности., смелость. Тренировать вестибулярный аппарат ,профилактика плоскостопия, способствовать усиленной деятельности различных анализаторов ,способствующих тренировке функций головного мозга в подвижных играх, развитию гибкости позвоночника и формированию правильной осанки у « стены здоровья»		
	1 Рождественское чудо	2
Построение, перестроение ходьба, бег	Построение в шеренгу. Создание мотивации. Бег в рассыпную под мелодию «Бубенцы» Инструктор загадывает загадки и декламирует стихи.	Построение: в шеренгу. Перестроение: в колонну Ходьба: в колонне, переход к ходьбе по кругу, по сигналу поворот в другую сторону Бег :по кругу держась за руки, врассыпную, с остановкой на звуковой сигнал, .в другую сторону

		«Метель» с прыжками Ходьба с восстановлением дыхания и перестроение в 3 колонны в движении
ОРУ	ОРУ «Карнавал»	ОРУ «Карнавал»
Основные виды движений	Ритмическая гимнастика «Горячая пора» Двигательное упр-ие «На санях» Перелезание через высокие модули «Через сугробы» Эстафета «Зайчишки» Дых-ое «Волк»	Метание: правой и левой рукой в цель(3.5м) малых мячей (снежки) Ползание по наклонной скамейке на животе, подтягиваясь руками, в конце скамейки развернуться кругом на животе и съехать вниз, как с горки
Подвижные игры, игровые упражнения	«Зайцы и волк» «Ледышка» «Весёлый хоккей» «Снежинки» дых-ое	«Два мороза» «Снежная баба»игровое «Ты зима на нас не злись, лучше с нами веселись» речёвка»
	3 «Зимние забавы»	4
Построение и перестроение	Построение в шеренгу. Перестроение в 2 шеренги в 3 шеренги и обратно. Ходьба короткой и длинной «змейкой.» Скрестным шагом руки на поясе в одну и другую стороны. выпадами руки в стороны Бег: с преодолением препятствий, -через модули и под дугами., короткой и длинной « змейкой» ходьба с восстановлением дыхания «Разноцветное настроение» с хлопками над головой. перестроение в 2 колонны в движении.	Построение в колонну. Ходьба обычная в колонне По сигналу –ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую. Бег: обычный, с захлестыванием голени назад, с прямыми ногами вперед. Ходьба с восстановлением дыхания «Разноцветное настроение»
ОРУ	ОРУ	ОРУ
Основные виды движений	Ползание по прямой подталкивая мяч головой(5- 6м) Прыжки: в длину с места Метание :перебрасывание мяча в парах(2м)	Ползание: по пластунски на расстояние 4м Прыжки: в длину с места Метание: броски мяча в стену и ловля его после отскока об пол, предварительно хлопнув в ладоши
Подвижные игры, игровые	«Преодоление полосы препятствий»Ходьба по	«Два мороза» Ходьба по палочке

упражнения	тонкой гимнастической палке боком приставными шагами(без обуви) «Вибрация» релакс	«елочкой» «Фигуры» изобрази эмоцию Речёвка «Зима»на выдохе
------------	--	---

	5 «Путешествие по странам и континентам»	6
Построение, перестроение,ходьба бег	Построение: в шеренгу, ходьба на носках руки вверх . на пятках, крестики ,подскоки , легкий бег , ходьба приставляя пятку одной ноги к носку другой Бег: бег. В среднем темпе1.30 мин. Ходьба пятки вместе, носки врозь Ходьба в полуприседе . . Дыхательные упр	Построение: в шеренгу, ходьба на носках руки вверх . на пятках, крестики ,подскоки , легкий бег , ходьба приставляя пятку одной ноги к носку другой Бег: бег. В среднем темпе1.30 мин. Ходьба пятки вместе, носки врозь Ходьба в полуприседе . . Дыхательные упр
ОРУ	ОРУс веревкой	ОРУ с веревкой
Основные виды движений	Лазание: правым и левым боком в обручи стоящие вертикально на полу. Метание: броски мяча о стену двумя руками и ловля его с различными заданиями Равновесие: ходьба приставным шагом боком с мячом в руках ,с броском мяча в пол на каждый шаг	Метание: перебрасывание мячей в парах(3м).после отскока об пол Ползание на коленях и ладонях с подлезанием под препятствия (3шт) Равновесие :лёгкий бег по скамейке
Подвижные игры, игровые упражнения	« Удочка» «Успей взять первым», «Загадай-отгадай - повтори» профессии , «Назови профессию»	Эстафета с преодолением препятствий(с бегом по ограниченной площади, перепрыгиванием через модули) «Задержи дыхание» дыхательное
	7 «День снятия Блокады. Дети блокадного Ленинграда»	8
Построение, перестроение ходьба бег	Построение: в шеренгу .Расчет на первый и второй. Перестроение: из одной шеренги в две. Ходьба: с мячом в руках со сменой положения рук и ног на 8 счетов. Бег: с мячом в руках, с преодолением препятствий.	
ОРУ	ОРУ с мячом	ОРУ с мячом
Основные виды движений	Равновесие: ходьба по наклонному бревну с перекладыванием мяча из одной руки в другую перед собой и за спиной. Лазание: ползание по	Прыжки :через скамейку справа, слева,опираясь руками на скамейку с продвижением вперед Метание: проведи шайбу вокруг предметов.

	«пластунски «под шнуром до ориентира Метание: броски мешочков в цель (кеглю) 1м из и.п стоя на коленях ,правой и левой рукой.	Равновесие: ходьба по скамейке боком с мешочком на голове .
Подвижные игры, игровые упражнения	«Партизаны» перебежки с приседанием , « Стойте ,идите» «Свечка» «Погончики»дых-ое «Постой у стены здоровья»	

Февраль

Ознакомить детей с ходьбой по кругу в тройках,. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с различными заданиями , в ходьбе и беге выбрасывая прямые ноги вперёд ,в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания,в перебрасывании мяча ,в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге по кругу ,метании мешочков ,лазании по гимнастической лестнице Закреплять навык энергичного отталкивания от пола ногами в прыжках, , пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения ,упражнения .в бросках мяча Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель, координацию движений при лазании по гимнастической лестнице, мелкую моторику, умение сохранять равновесие в статическом положении Совершенствовать умение ползать по пластунски . Воспитывать чувства патриотизма, уважения к профессии военного, собранность и дисциплину. Способствовать укреплению дыхательной мускулатуры ,предупреждение застойных явлений в лёгких, повышению подвижности суставов ,эластичности связок и мышц, в упр-х игростретчинга ,проводить тренировку сердечной мышцы в упр-х аэробики		
	1 «Мир предметов, техники, механизмов, изобретений»	
Построение, перестроение ходьба бег	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне с гимнастической палкой в руках с заданием, в сочетании с перешагиванием через палку .с закрытыми глазами палка вперед ,вверх Бег: с палкой по узкой доске, в чередовании с прыжками на одной ноге. Ходьба с восстановлением дыхания , перестроение в колонну по 4 через середину зала.	
ОРУ	ОРУ с гимнастической палкой	ОРУ с гимнастической палкой
Основные виды движений	Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через палку(выс.40см держат дети) Прыжки: на двух ногах через короткие шнуры(расст.50см) Метание :броски мяча одной рукой и ловля двумя руками .в шеренгах после отскока	Прыжки: между набивными мячами на правой и левой ноге «змейкой» Равновесие: ходьба по шнуру с мешочком на голове. Метание: гонка мячей по кругу.
Подвижные игры, игровые упражнения	«День и ночь» с бегом «Совушка» «Тень» в парах«Зернышко» игростретчинг «Солнце» пальчиковая. «Цапля» релакс	
	3 «Труд взрослых.	4

	Профессии»	
Построение, перестроение Ходьба бег	Построение: в шеренгу .Расчет на 1 й 2й 3й перестроение из одной колонны в 3 по расчёту. Ходьба в тройках по кругу. Ходьба в колонне по1 перекатом с пятки н носок, руки на поясе, , спиной вперед , Бег: выбрасывая прямые ноги вперёд ,бег мелким и широким шагом.	
ОРУ	Аэробика «Кабы не было зимы»	Аэробика
Основные виды движений	Метание:броски мячей в парах(баскетбольный вариант)(расст.3м) Прыжки :перепрыгивание через модули с места на двух ногах (выс.30см) Лазание по гимнастической лестнице, чередующимся шагом, ударить в бубен, прикрепленный на последней рейке	Подлезание : под дуги (4шт) в группировке. Метание: переброска мячей друг другу в парах(баскетбольный вариант) Прыжки :выпрыгивание из низкого приседа 5х5р.
Подвижные игры, игровые упражнения	«Переноска снежков» «Два мороза» «Зимние забавы» игровая гимнастика «Снежная баба» релакс	

	5 «День защитника Отечества»	6
Построение, перестроение ходьба бег	Перестроение: в 2 шеренги, построение в 2 круга из шеренги, размыкание и смыкание приставным шагом. Ходьба: обычная, с разным положением рук ,широким и мелким шагом, выпадами ,. Бег: обычный, с высоким подниманием бедра, с « захлестом» голени назад, по сигналу присесть руки вперед, быстро встать и продолжить бег, медленный бег, быстрый бег. Ходьба с восстановлением дыхания	
ОРУ	ОРУ без предметов	ОРУ без предметов
Основные виды движений	Равновесие: броски мяча в парах стоя на скамейке. (скамейки параллельно 2м) Прыжки: вверх из глубокого приседа с продвижением вперед(5-6 метров). Лазание : по «пластунски» «змейкой» между ориентирами.	Метание, броски и ловля мяча вверх 20 раз подряд Игровое упражнение «Достань до флажка»лазание по гимнастической стенке до флажка чередующимся шагом, спуск по диагонали. Эстафета «Сумей допрыгать» По сигналу первые игроки бегут прыжками через скакалку до обозначенного места , так же возвращаются

		обратно. и передают скакалку следующему игроку.
Подвижные игры, игровые упражнения	, «Снежный ком» эстафета, «Такси» в парах» «Насос» дых-ое «Потягивание» релакс	
	7 «Неделя здоровья»	8
Построение, перестроение ходьба бег	Построение: в шеренгу. Команда «Ровняйсь, смирно» Ходьба шеренгой вперёд. Перестроение в 2 шеренги, построение в 2 круга из шеренги, Ходьба: обычная, с разным положением рук ,широким и мелким шагом, выпадами, спиной вперед .крадучись «партизаны» Бег: обычный, с высоким подниманием бедра, с « захлестом» голени назад, по сигналу присесть руки вперед, быстро встать и продолжить бег, медленный бег, быстрый бег. Ходьба с восстановлением дыхания	
ОРУ	ОРУ Военные на учениях С гимнастической палкой	
Основные виды движений	Равновесие: лёгкий бег по скамейке и спрыгивание в определенное место. Ползание по « пластунски» ,прокатывая мяч головой перед собой Метание мешочка в цель(кегли) правой и левой рукой поочередно из и.п лёжа на животе	
Подвижные игры игровые упражнения	, «Перетягивание каната» «Потягивание»релакс речёвка на выдохе «Наша армия сильна ,охраняет мир она»	

Март

Закреплять: навыки ходьбы и бега между предметами; перестроение в колонну по одному и по два и три в движении; в беге с прыжками ,на скорость ,беге парами .

Формировать навык в сохранении равновесия; энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; упражнениях с мячом ,в ползании, прыжках через скакалку продвигаясь вперёд, на одной ноге с продвижением вперёд. ,метании мешочков в

цель Развивать: ловкость в прыжках ,в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве ,глазомер и точность попадания при метании, быстроту реакции. ,гибкость и чувство ритма в упражнениях аэробики ,способствовать обогащению двигательного опыта Совершенствовать умение сохранять равновесие в ходьбе по скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. Способствовать формированию правильного диафрагмального дыхания, укреплять мышцы опорно двигательного аппарата и укреплять ссс в аэробике, тренировка функций головного мозга. Воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки в играх и эстафетах, чувство ответственности за выполнение задания, внимательность		
	1 «Международный женский день»	2
Построение, перестроение ходьба бег	Повороты направо, налево, кругом на месте, размыкание смыкание на вытянутые руки вперед и в стороны, равнение в колонне, в шеренге. Расчет на 1 -й-2-й. Перестроение в пары (мальчик с девочкой.)взять в руку обруч.(правую, левую) Ходьба: парами по кругу , на носках, на пятках .С выполнением задания парами «змейкой» .На сигнал поднять обруч вверх и пройти 8 шагов на носках. На следующий сигнал выпрямить руку с обручем вперед. Бег: парами выбрасывая ноги вперед прямые, обруч в прямых руках вверх.	
ОРУ	ОРУ с обручем в парах	ОРУ с обручем в парах
Основные виды движений	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке поднимая правую и левую ногу поочередно , перекладывая под ногой малый мяч Прыжки: ноги врозь - вместе в один-два обруча(10м) Броски мяча вверх одной рукой, ловля двумя.	Равновесие: ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной Прыжки :на правой и левой ноге(два на правой ,два на левой)продвигаясь вперед. Передача мяча в шеренгах: и.п стоя на коленях ,сидя на пятках
Подвижные игры, игровые упражнения	«Собери букет для мамы» «Пожелания для мамы» «Удержи валан на ракетке» «Пироги для мамы» «Воздушный шар» дых-ое диафрагмальное	
	3 «Безопасная дорога»	4
Построение, перестроение ходьба бег	Построение в шеренгу расчет на 1-2-3 Ходьба: скрестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках руки вверх. Бег :на носках, по сигналу прыжок вверх, потянуться руками вверх, с поворотом кругом по сигналу . скрестным шагом вдоль линии, по диагонали Перестроение в колонну по 3 в движении	

ОРУ	ОРУ «Как прекрасен этот мир»	ОРУ «Как прекрасен этот мир»
Основные виды движений	Прыжки через короткую скакалку ,продвигаясь вперёд. Лазание: подлезание под 3 препятствия (выс.50 см) Метание :перебрасывание мяча через шнур и ловля его после отскока от пола	Лазание :ползание на четвереньках по гимнастической скамейке «по медвежьи» Метание :броски мяча друг другу в парах ,способ по выбору детей Прыжки через шнуры на правой и левой ноге с продвижением вперёд
Подвижные игры, игровые упражнения	«Мышеловка» , «Затейники» профессия «, «Кто быстрее возьмет платок»»Совушка» «Карусель» галоп по кругу взявшись за руки «Качели» релакс «По ступенькам» дых-ое	

	5 «Транспорт»	6
Построение, перестроение ходьба бег	Построение: в шеренгу расчет на 1-ый, 2-ой, 3-ий Перестроение: из одной шеренги в 2 и в 3. Ходьба :носки вместе, пятки врозь и наоборот, на высоких четвереньках ,высоко поднимая колено, спиной вперед Бег :на скорость 10м по прямой Ходьба с восстановлением дыхания	
ОРУ	ОРУ с короткой скакалкой №25	ОРУ с короткой скакалкой №25
Основные виды движений	Равновесие: ходьба по скамейке высоко поднимая ногу вперед, хлопок под ногой Метание мешочков в горизонтальную цель от плеча(3м) Ползание на четвереньках по прямой(6-8м)	Метание: мешочков в горизонтальную цель Лазание: подлезание справа ,слева в катящийся обруч (в парах.) Равновесие: ходьба между предметами «змейкой» с мешочком на голове
Подвижные игры, игровые упражнения	«Конёк-горбунок» «Мюнхаузен на ядре» «Пузырь ,соломинка и лапоть» «Незнайка на воздушном шаре»- эстафеты «Небо, земля, огонь ,вода «Гармошка» дых-ое грудное «Часики» релакс+равновесие	
	7 «Театральная неделя»	8-ое
Построение, перестроение ходьба бег	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны размыкание и смыкание приставным шагом. Ходьба: на носках руки на поясе, на пятках, с перешагиванием через «лужи» широким шагом . Бег: с замедлением и ускорением темпа, широким и коротким шагом	
ОРУ	ОРУ с малым мячом	ОРУ с малым мячом

Основные виды движений	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке перешагивая высокие модули правой и левой ногой попеременно. Прыжки: на правой и левой ноге между предметами(расст.40см) Перебрасывание мячей в парах произвольным способом Лазание: на гимнастическую стенку разноименным способом.	Лазание: подлезание под 2 обруча правым и левым боком группируясь. Передача мяча в шеренге. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперёд.
Подвижные игры, игровые упражнения	«Хитрая лиса» «Затейники» смешная фигура «Гонка мячей» «Гусеница» «Угадай чей голос» «Гармошка» дых-ое	

Апрель

Ознакомить детей с элементами бадминтона ,с упражнением «ласточка» на скамейке Закреплять: ходьбу с изменением направления; повторить игровые упражнения в ходьбе и беге, бег на скорость, ходьбу с заданиями и бег парами; метание в горизонтальную цель выполняя слитное движение замаха и броска с полным выпрямлением руки и энергичным движением кисти; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке по диагонали. Повторить: прыжки спродвижением вперед; ходьба и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранение равновесия; . Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, ,скоростно - силовые качества в эстафетах ,глазомер, гибкость в мышцах и суставах. Способствовать укреплению мышц рук, спины , брюшного пресса, ног. Проводить тренировку вестибулярного аппарата, дыхательной системы, профилактика плоскостопия , сколиоза ,улучшение функций органов брюшной полости, Способствовать развитию творческой двигательной деятельности, образно-игровых представлений, находчивости и смелости ,внимательности		
	1 «Неделя детской книги»	2
Построение, перестроение ходьба бег	Построение в шеренгу . Перестроение в колонну по одному ,с высоким подниманием колен ,на носках на пятках ,по узкой дорожке с заданиями для рук ,по сигналу остановка лечь на пол ,с закрытыми глазами. Бег: обычный, с ускорением по диагонали. «Травушка колышется» дых-ое	
ОРУ	ОРУ «Мы весёлые ребята»	ОРУ «Мы весёлые ребята»
Основные виды движений	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на	Метание: перебрасывание мячей в парах

	каждый шаг передавая мяч перед собой и за спиной Прыжки: на двух ногах вдоль шнура Метание: перебрасывание мячей в шеренгах (любым способом)	Равновесие :ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове ,на середине присесть руки вперёд. Прыжки: через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперёд
Подвижные игры, игровые упражнения	«Хитрая лиса» «Затейники» смешная фигура «Гусеница» «Угадай чей голос» «Гармошка» дых-ое	
	3 «Космические просторы»	4
Построение, перестроение, ходьба, бег	Построение: в шеренгу. Выполнение команд «Равняйся, смирно, по порядку номеров рассчитайся» Повороты направо, налево прыжком на месте. Ходьба парами на носках, гимнастическим шагом , с поворотом кругом. Бег парами «змейкой»	
	ОРУ в парах №27	ОРУ в парах №27
Основные виды движений	Прыжки в длину с места на двух ногах Броски мяча в баскетбольное кольцо с места от плеча Из вися на гимнастической лестнице поднять ноги до прямого угла и удержать	Упр-ие «планка» Сгибание разгибание рук из и.п. упор лёжа. Ведение мяча правой (левой рукой), с последующим броском в баскетбольное кольцо Перепрыгивание через обруч лежащий на полу(через лужу) с разбега толкаясь одной ногой ,приземляясь на другую.
Подвижные игры, игровые упражнения	«Волк во рву» » «Птицы и коршун»» «Зернышко» игрострелтинг «Птица» «Мууу» дых-ое «Небо, земля, огонь ,вода» «Весна» пальчиковая. «Ласточка»равновесие	

	5 «Пробуждение весны. Встречаем птиц»	6
Построение, перестроение Ходьба бег	Построение: в колонну. Создание игровой мотивации Дети выполняют все движения под стихотворное сопровождение Ходьба: в колонне по одному, с изменением направления движения, приставным шагом « скрестным « шагом по периметру. «луноход» «ходьба» на ягодицах выдвигая ногу (поочерёдно) вперед с продвижением вперёд Бег: по кругу с выполнением заданий педагога. с преодолением препятствий «Тик-так» дых-ое	
ОРУ	ОРУ «Тренировка космонавта»	ОРУ «Тренировка космонавта»

Основные виды движений	Равновесие: ходьба по скамейке с мешочком в руках с приседанием на сигнал(10-12р) , . Прыжок со скамейки на мягкое покрытие в точно обозначенное место. Невесомость : лежа поперек скамейки. Поднять руки вверх - в стороны, ноги вверх –в стороны Пролезание в катящийся обруч правым и левым боком(выход в космос)парами Ведение мяча правой (левой рукой) с броском в баскетбольное кольцо .	. Лазание: по гимнастической стенке разноименным способом.(до флага) (подъем в космический корабль» «Бревнышко» из положения лежа на животе руки вверх ,перекаты на спину и живот с продвижением вперед. Выпрыгивание из низкого приседа(допрыгнуть до звезды) 5х5
Подвижные игры, игровые упражнения	«Космонавты» «Догони свою пару» «Лунтик» прыжки«Космическая фигура» «Полёт на Луну» дых-ое «Космос» релаксация	
	7 «Международный день Земли»	8
Построение, перестроение ходьба, бег	Построение: в шеренгу. Упражнения на ориентировку. в пространстве. «Шли мы после школы» Перестроение :из колонны по 1 в круг в 2 круга Ходьба: с заданием для рук (за голову, вверх, за спину Бег: в колонне по одному, по сигналу парами	
ОРУ	ОРУ «Мы сильные и ловкие»	ОРУ «Мы сильные и ловкие»
Основные виды движений	Легкий бег по скамейке Прыжки: в длину с разбега Передача мяча ногой(с элементами футбола)	Метание: мешочков на дальность (расстояние 5-6 метров) Бег друг за другом в парах Прыжки: в длину с разбега
Подвижные игры игровые упражнения	, « футбол» , «Защита крепости», «Кого называли - тот и ловит», «Замок» игрострелчинг «Вырасти большой» дых-ое	
	9 «Праздник весны и труда»	10
Построение ,перестроение, ходьба, бег	Построение в шеренгу, Ходьба: по узкой дорожке с заданиями для рук(за голову, за спину, к плечам)по сигналу лечь на пол Бег :с ускорением(20-30мХодьба с восстановлением дыхания.	Построение в шеренгу, Ходьба: по узкой дорожке с заданиями для рук(за голову, за спину, к плечам)по сигналу лечь на пол Бег :с ускорением(20-30мХодьба с восстановлением дыхания

ОРУ	ОРУ с длинным шнуром(скакалкой)	ОРУ с длинным шнуром(скакалкой)
ОВД	Равновесие: ходьба по скамейке на носках, на середине выполнить»ласточку» В висе на гимнастической лестнице: поднять ноги до прямого угла и держать 5сек. Метание в горизонтальную цель мешочков .в корзину(4м)	1.«Эстафета»Удержи валан» 2».«Попади в щит» 3,»Перебрось через сетку» 4.»Упражнения на гимн-ой лестнице»
Подвижные ,малоподвижные игры и игровые упражнения	«Наседка и коршун» «Паучок» гим-ка для глаз «Собери платочек в маленький комочек» «Перетягивание каната»	«У кого мяч» «Замок»маленький и большой игрострелчинг «Треугольник, круг, квадрат» для глаз

Май

Задачи: Ознакомить детей с элементами игры в бадминтон, пионербол, формировать представление о челночном беге. Упражнять: в прыжках в длину с разбега; равновесии в прыжках; . ,игре в бадминтон парами. ,прыжках через длинную скакалку. ,лазании по гимнастической лестнице с заданиями. ,ползании различными способами Развивать координацию движений ,глазомер, способствовать развитию выносливости в беге со средней скоростью и скоростных качеств на скорость ,ловкости при игре в бадминтон выполнении упражнений по ограниченной площади опоры. ,технику выполнения прыжка в длину с разбега без заступа за линию отталкивания, быстроту реакции, фантазию и творчество. Совершенствовать умение метать мешочек в горизонтальную цель, Провести диагностику (мониторинг) развития физических качеств детей. Побуждать детей проявлять максимальные физические качества при выполнении движений. Воспитывать у детей чувство патриотизма, гордости за свое Отечество. Способствовать формированию эмоциональной отзывчивости ,соревновательные качества. Проводить профилактику плоскостопия и сколиоза, тренировку вестибулярного аппарата работу полушарий в ползании с различными заданиями, способствовать улучшению крово- лимфотока и предупреждения стресса в упражнениях релаксации ,способствовать увеличению вентиляции лёгких в дыхательных упражнениях ,тренировка ссс в упражнениях аэробики.		
	1 «День великой победы»	2
Построение, перестроение ходьба бег	Построение в шеренгу .Команда «Равняйсь- смирно» «По порядку номеров рассчитайся»	

	Ходьба шеренгой, равнение направо.(На параде Победы) Ходьба: обычная ходьба с различными заданиями. с поворотом на носке правой ноги на углах, приставным шагом назад, вперёд, по сигналу смена направления,«Партизаны», гусиным шагом « паучки» Бег: бег в быстром темпе 10м(4 раза). Дыхательные упр-я «Танк»	
ОРУ	ОРУ с обручем	ОРУ с обручем
Основные виды движений	Прыжки: разбег и подбор толчковой ноги. Прыжки в длину с разбега 5-6ш) с толчком одной ногой и приземлением в группировку на две. ноги. Метание :мешочков из положения лёжа в цель Равновесие :ходьба по «кочкам », лежащим на скамейке	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы с хлопками над головой Прыжки: в длину с разбега с толчком одной ногой и приземлением на две (на мат) Работа с теннисной ракеткой подача снизу
Подвижные игры, игровые упражнения	«Ловишки – перебежки» «Оловянный солдатик» «Разведчики» «Стойте-идите» «Гусеница» «Задуем свечу» дых-ое	
	3 «Опыты и эксперименты»	4
Построение, перестроение, ходьба, бег	Построение: по диагонали повороты направо, налево на месте и в движении на углах . Ходьба: в колонне по одному с перешагиванием через предметы (высота предмета 20 см) «обезьянки», с постановкой одной ноги на пятку другой на носок. Бег: в быстром темпе(10м)	
ОРУ	ОРУ с мячом	ОРУ с мячом
Основные виды движений	Ведение мяча одной рукой,(6-10м) Прыжки: в длину с разбега.(180см) Пролезание в обруч прямо и боком	Метание: Работа с теннисной ракеткой в парах Удар сверху. Равновесие: ходьба между предметами. с мешочком на голове Прыжки :вдоль скамейки опираясь на ладони , ноги над скамейкой, справа, слева ,продвигаясь вперёд
Подвижные игры, игровые упражнения	«Такси» «Кто быстрее через препятствие к флажку» в парах «Красный, жёлтый, зелёный « « Регулировщик» «Дыхание-2»	
	5 «Экологическая тропа»	6
Построение, перестроение Ходьба бег	В колонну по одному, в круг, в шеренгу, перестроение в колонну по 2, перестроение в колонну по 2 в движении. Ходьба: на носках с разным положением рук,на внешней стороне стопы, гусиным шагом ,спиной вперед, широким и	

	мелким шагом, «крабики». Бег: с высоким подниманием бедра и хлопками ладонями по коленям. По диагонали, чередованием с ходьбой.	
ОРУ	Аэробика	Аэробика
Основные виды движений	Равновесие: Ходьба по скамейке с выполнением ласточки на середине Метание: работа с ракеткой в парах. Ползание: любым способом на «мате»(«червяки», по «пластунски» «брёвнышко»)	Метание: броски мяча через сетку любым способом . «Пионербол» Лазание: под шнур ,прямо и боком в группировке Ходьба по скамейке на середине выполнить ласточку.
Подвижные игры, игровые упражнения	«Волк во рву» «Мяч водящему» «Третий лишний» «Замок» пальчиковая «Буратино» релакс «Песочные часы» дых-ое	
	7 «До свидания, детский сад!»	8
Построение, перестроение ходьба, бег	В шеренгу .Выполнение команд «Равняйся» «Смирно»Размыкание приставным шагом вправо и влево. Ходьба на носках, ходьба гимнастическим шагом, «канатоходцы», с закрытыми глазами 5-6 метров. Бег :медленный (по пересеченной местности350м)	
ОРУ	ОРУ без предметов.№36	ОРУ без предметов.№36
Основные виды движений	Равновесие: ходьба по скамейке в парах(с разных концов скамейки) сходясь и расходясь на середине Из положения сидя по «турецки» встать и сесть без помощи рук. Прыжки: через длинную скакалку Лазание: по гимнастической. лестнице с переходом на другой пролёт приставным шагом ,спуск	Равновесие: ходьба приставным шагом по скамейке боком ,перешагивая через предметы (расст.2шага ребёнка),с мешочком на голове Лазание: по скамейке по «медвежьей» Прыжки : через длинную скакалку.(вбегать, выбегать ,пробегать под вращающейся скакалкой)
Подвижные игры игровые упражнения	«Пионербол» на счёт «Заколдованная принцесса» «Изобрази картину» в подгруппах по сюжету сказки «Гонка теннисных м. шариков» «Жук» пальчиковая	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 651630489533221723568905051781519580762169777230

Владелец Васюкович Светлана Александровна

Действителен с 12.07.2024 по 12.07.2025