

частное общеобразовательное учреждение «РЖД прогимназия №20»
(полное наименование образовательного учреждения в соответствии с Уставом)

РАССМОТРЕНА и РЕКОМЕНДОВАНА

Заседанием Педагогического совета
РЖД прогимназия №20
Протокол № 1
от «29» августа 2025 года

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР

РЖД прогимназия №20

М.А.Ломова
«29» августа 2025 г.

Рабочая программа
по физическому развитию в дошкольных группах

- составлена на основе **ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ** частного общеобразовательного учреждения «РЖД прогимназия № 20» на 2025 -2029 годы;
- Инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – 6-е изд., доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020;
- ФГОС Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 3-7 лет. Пензулаева Л.И. на 2025-2026 учебный год

Программа составлена: инструктор физической культуры Ларюк И.В.

Батайск
2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация к рабочей программе инструктора по физической культуре

1. Целевой раздел программы

1.1 Пояснительная записка.

1.1.1. Цели и задачи реализации программы.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.

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

1.2. Планируемые результаты освоения Программы.

1.3. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

2. Содержательный раздел

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

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

2.2.1. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

2.2.2. Способы и направления поддержки детской инициативы.

2.3. Содержание коррекционной работы.

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

2.5. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения общеобразовательной программы.

2.6. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

2.7. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.

3. Организационный раздел

3.1. Годовой календарный учебный график на 2025-2026 учебный год.

3.2. Учебный план-график.

3.3. Расписание непосредственно-образовательной деятельности с воспитанниками.

3.4. Циклограммы деятельности инструктора по физической культуре.

3.5. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса.

1. Целевой раздел программы

1.1. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования частного общеобразовательного учреждения «РЖД прогимназия №20» на 2025 -2029 г.г. с требованиями ФГОС ДО, ФОП ДО и нормативными правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями, вступающими в силу с 08.01.2023 г.);
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января .2019 г. № 31, на основании приказа Министерства просвещения РФ от 08.11.2022 № 955, вступающими в силу с 06.02.2023 г.);
- Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- Приказ Минпросвещения от 24.11.2022 № 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказ Минпросвещения России от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (с изменениями, на основе приказа Министерства просвещения РФ ФОП ДО 01.12.2022 № 1048);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28, СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2;
- Устав Учреждения, утвержденный распоряжением ОАО «РЖД» от 02 октября 2024 г. № 2401/р.

Программа включает обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательных отношений. Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми для реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее – ФГОС ДО, ФОП ДО).

Ведущие цели Программы — создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Физическая культура выступает как часть общечеловеческой культуры, охватывающей те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной

сферы. Физическая культура рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно - важных систем и функций организма

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

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

Организационными формами работы по физической культуре в учреждении являются: физкультурные занятия; физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей. В процессе занятий физической культурой у ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются такие физические качества, как координация и гибкость; способствующие правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, вырабатываются гигиенические навыки, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.). Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе прогимназии и семьи.

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

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями.

Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.

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

1.1.1. Цели и задачи реализации программы.

Основная цель — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации. Физическое развитие лежит в основе организации жизни детей и в семье, и в учреждении. Это касается предметной и социальной среды, всех видов детской деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников. В режиме предусмотрены занятия физкультурой, игры и развлечения на воздухе, при проведении которых учитываются региональные и климатические условия. Работа по физическому развитию строится таким образом, чтобы решались и общие и коррекционные задачи. Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

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

- формирование в процессе физического развития пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных познавательных процессов;
- управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

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

На практике вся система физического развития и воспитания ребенка в прогимназии строится на основе физиологического и медицинского подходов к организации образовательного процесса. Первостепенное значение уделяется вопросам здоровья детей и организации условий для его охраны и укрепления, а **целью** физического воспитания становится формирование привычки к здоровому образу жизни. Поставленная цель реализуется в комплексном решении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач во всех направлениях работы с дошкольниками, учитывая их особенности здоровья и возможности.

Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Более того, охрана и укрепление физического здоровья воспитанников являются одной из основных задач годового плана работы прогимназии.

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

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

С понятием физического здоровья существует понятие психического и психологического здоровья. Психологическое здоровье делает личность самодостаточной. Психологическое здоровье является предпосылкой здоровья физического и является необходимым условием полноценного развития человека в процессе его жизни, поэтому если психологически человек здоров, то вероятнее всего, он будет здоров и физически.

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

Современные программно – методические разработки (Глазыриной Л.Д., Кудрявцева В.Г., Егорова Б.Б.) нацеливают педагогов на постановку специфических проблемно – двигательных задач физического воспитания. Так, например, в процессе освоения основных движений у ребенка можно развивать различные виды памяти: эмоциональную, образную, словесную. Аналогичные исследования, проведенные учеными, доказали роль физического воспитания в развитии восприятия и мышления, воображения дошкольников, расширении их познавательных возможностей и развитии интеллектуальных способностей.

В процессе физического развития осуществляются **воспитательные задачи**, направленные на формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям.

Благодаря физическому развитию создаются благоприятные условия:

- для воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- для формирования положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
- для нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

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

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Настоящая рабочая программа разработана (далее – Программа) с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию физического развития дошкольников на основе инновационной программы «От рождения до школы» /под ред. Н. Е.

Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой и соответствует принципу развивающего образования.

В Программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современной научной «Концепции дошкольного воспитания» (авторы В. В. Давыдов, В. А. Петровский и др.) о признании самоценности дошкольного периода детства. Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств. В Программе отсутствуют жесткая регламентация знаний детей и предметный центризм в обучении.

При разработке Программы авторы опирались на лучшие традиции отечественного дошкольного образования, его фундаментальность: комплексное решение задач по охране жизни и укреплению здоровья детей, всестороннее воспитание, амплификацию (обогащение) развития на основе организации разнообразных видов детской творческой деятельности. Особая роль в Программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве (А. Н. Леонтьев, А. В. Запорожец, Д. Б. Эльконин и др.). Авторы Программы основывались на важнейшем дидактическом принципе — развивающем обучении и на научном положении Л. С. Выготского о том, что правильно организованное обучение «ведет» за собой развитие. Воспитание и психическое развитие не могут выступать как два обособленных, независимых друг от друга процесса, но при этом «воспитание служит необходимой и всеобщей формой развития ребенка» (В. В. Давыдов). Таким образом, развитие в рамках Программы выступает как важнейший результат успешности воспитания и образования детей. В Программе комплексно представлены все основные содержательные линии воспитания и образования ребенка от рождения до школы. Программа строится на принципе культуросообразности. Реализация этого принципа обеспечивает учет национальных ценностей и традиций в образовании, восполняет недостатки духовно-нравственного и эмоционального воспитания. Образование рассматривается как процесс приобщения ребенка к основным компонентам человеческой культуры (знание, мораль, искусство, труд). Главный критерий отбора программного материала — его воспитательная ценность, возможность развития всесторонних способностей ребенка на каждом этапе дошкольного детства (Е. А. Флерина, Н. П. Сакулина, Н. А. Ветлугина, Н. С. Карпинская).

Настоящая программа:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована на практике);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной

деятельности дошкольников в рамках непосредственно образовательной деятельности, при проведении режимных моментов;

- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и начальной школой прогимназии.

Приоритет Программы — воспитание свободного, уверенного в себе человека, с активной жизненной позицией, стремящегося творчески подходить к решению различных жизненных ситуаций, имеющего свое мнение и умеющего отстаивать его.

Патриотическая направленность Программы:

В Программе большое внимание уделяется воспитанию в детях патриотических чувств, любви к Родине, гордости за ее достижения, уверенности в том, что Россия — великая многонациональная страна с героическим прошлым.

Методы физического развития и воспитания традиционно различаются на три группы **методов**.

1. Наглядные методы, к которым относятся:

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

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

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

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

- гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
- физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении,

способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического развития детей достигается 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.

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

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

- все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования;
- разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам;
- Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности;
- самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степень овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы;
- с детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.

Физкультурно-оздоровительная работа проводится в тесном единстве учреждения и семьи. Педагоги по рекомендации инструктора по ФЗК знакомят родителей с организацией деятельности по физического развитию в дошкольных группах, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

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

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

Четвертый год жизни (вторая младшая группа).

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

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

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

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

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

- содействовать гармоничному физическому развитию детей;
- способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх;
- развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя;
- развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости;
- развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Пятый год жизни (средняя группа)

Взросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники

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

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

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

Задачи воспитания и развития детей:

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

Шестой год жизни (старшая группа)

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

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

имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель, инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним. Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа)

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

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

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

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

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

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы — помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому

научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. **Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления**, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

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

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

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

	Четвертый год жизни	Пятый год жизни	Шестой год жизни	Седьмой год жизни
О чем узнают дети	Постепенно дети узнают и называют разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли; исходные положения выполнения общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия (мячи, ленты, погремушки, кубики и другие), их свойства и возможные варианты их использования. Дети осваивают	Дети узнают о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к правильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега. Результат в упражнении	Дети узнают новые порядковые упражнения: перестроения в 2 и 3 звена, способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела. Узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге	Дети узнают новые способы построений и перестроений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные

	<p>простейшие общие для всех правила в подвижных играх, узнают о возможности передачи движениями повадок знакомых им животных, птиц, насекомых.</p> <p>Дети знакомятся со спортивными упражнениями: ездой на велосипеде, учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы перестроений.</p>	<p>зависит от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — от активного толчка и выноса маховой ноги, в прыжке в длину с места — от энергичного отталкивания и маха руками вперед-вверх. Дети узнают основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующимся шагом одноименным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводящими упражнениями. Узнают новое о спортивных упражнениях: зимой можно скользить по ледяным дорожкам с разбега. Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцевальные позиции, движения можно</p>	<p>— от выноса голени маховой ноги вперед. Узнают особенности правильного выполнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыжков в длину и высоту с разбега «согнув ноги», прыжков со скакалкой, разных способов метания в цель и вдаль, лазания по лестнице разноименным способом, скользящего лыжного хода. Знакомятся со специальными подводящими упражнениями. Узнают разнообразные упражнения, входящие в «школу мяча». Знакомятся с новыми спортивными играми. В подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих.</p>	<p>игры, правила спортивных игр.</p>
--	---	---	--	--------------------------------------

		<p>выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым способом. Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упражнения на развитие физических качеств.</p>		
<p>Что осваивают дети</p>	<p>Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты на месте. Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов; в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Основные движения: разные виды ходьбы с заданиями; бег со сменой темпа и направления; прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание). Катание, бросание, метание: прокатывание предмета,</p>	<p>Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении); общеразвивающие упражнения; исходные положения; одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук; темп (медленный, средний, быстрый). Основные движения: в беге — активный толчок и вынос маховой ноги; в прыжках — энергичный толчок и мах</p>	<p>Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена. Общеразвивающие упражнения: способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела. Основные движения: вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге; равномерный бег в среднем и медленном темпах; способы</p>	<p>Порядковые упражнения: способы перестроения; общеразвивающие упражнения: разноименные и одноименные упражнения; темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением; упражнения в парах и подгруппах; основные движения: в беге — работу рук; в прыжках — плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью,</p>

	<p>упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль. Лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через предметы и под ними. Ритмические упражнения. Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. Подвижные игры. Основные правила игр. По мере накопления двигательного опыта у малышей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место; - начинать и заканчивать упражнения по сигналу; - сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление; - ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног; - бегать, не опуская головы; - одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко 	<p>руками вперед-вверх; в метании — исходное положение, замах; в лазании — чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подвижные игры: правила; функции водящего. Спортивные упражнения: в ходьбе на лыжах — скользящий шаг. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры; - сохранять исходное положение; - четко выполнять повороты в стороны; - выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях); - сохранять правильную осанку во время ходьбы, 	<p>выполнения прыжков в длину и высоту с разбега; прыжки со скакалкой; «школа мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одноименным и разноименным способами. Подвижные и спортивные игры: правила игр, способы выбора ведущего. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сохранять дистанцию во время ходьбы и бега; - выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки; - ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры; - энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге; - точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в 	<p>уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подвижные и спортивные игры: правила игр; способы контроля за своими действиями; способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Спортивные упражнения: скользящий переменный шаг по лыжне.</p> <p>По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения; - выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений; - выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями; - сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях; - сохранять скорость и заданный темп бега;
--	---	--	---	---

	<p>приземляться в прыжках в длину с места и спрыгивая;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цели; - подлезать под дугу (40 см), не касаясь руками пола; - уверенно лазать и перелезать по лесенке-стремянке (высота 1,5 м); - лазать по гимнастической стенке приставным шагом. 	<p>заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);</p> <ul style="list-style-type: none"> - сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера; -энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия; - ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд; - принимать исходное положение при метании; ползать разными способами; - подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м; 	<p>глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»); - свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке; -самостоятельно проводить подвижные игры; выбивать городки с кона и с полукона; - вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры; - передвигаться на лыжах переменным шагом; - кататься на двухколесном велосипеде и самокате. 	<p>ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления;</p> <ul style="list-style-type: none"> -отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами; точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие); -энергично подтягиваться на скамейке различными способами. <p>Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; лазать по канату (шесту) способом «в три приема»;</p> <ul style="list-style-type: none"> -организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. <p>Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ракетку, ударять по волану,</p>
--	--	--	--	--

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

		<p>двигательной активности.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх. - Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. - Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение. - Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила. - Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных 	<p>темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. - В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость. 	<p>(индивидуальности) в своих движениях. Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.</p>
--	--	---	--	--

		играх.		
--	--	--------	--	--

1.3. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Цель: развитие у дошкольников ценностного отношения к культуре и истории родного края, создание условий для открытия ребенком личностных смыслов как культурно-эмоционального переживания.

Задачи:

1. Овладение специфическим языком искусства, знаками и смысловой основой произведения.
2. Развитие эмоционально-эстетической сферы ребенка – ценностных отношений, потребностей, основ эстетического вкуса, чуткости к красоте произведений искусств, осознание нравственно-эстетических замыслов автора, развитие гаммы эмоционально-эстетических проявлений (восторга, восхищения, радости и т.д.).
3. Развитие духовно-ценностного ядра личности ребенка, его внутреннего «Я»: познавательно-эстетических интересов и способностей, умение творчески воспринимать искусство родного края и реализовываться в нем, создание условий для открытия ребенком личностных замыслов.
4. Воспитание патриотических чувств, любви к Родине, родному краю.

Планируемые итоговые результаты освоения детьми регионального компонента:

- имеют первичные представления о своей семье, родном крае, природе Ростовской области
- проявляют заботу о своей семье;
- имеют первичные представления об истории родного края;
- знают государственную символику Ростовской области и города Батайска;
- проявляют интерес к народному творчеству;
- знают представителей растительного и животного мира Ростовской области.
- сформированность у воспитанников качеств гражданина-патриота, который уважает свое отечество, знает его историческое и культурное прошлое, гордится им.

2. Содержательный раздел

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

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

Основная цель — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации. Физическое развитие лежит в основе организации всей жизни детей и в семье, и в дошкольном учреждении. Это касается предметной и социальной среды, всех видов детской деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников. В режиме должны быть предусмотрены занятия физкультурой, игры и развлечения на воздухе, при проведении которых учитываются региональные и климатические условия. Работа по физическому воспитанию строится

таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи.

Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

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

2-я младшая группа (3-4 года)

Задачи образовательной деятельности

- Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
- Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.
- Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.
- Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками.
- Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность.

Порядковые упражнения. Построения и перестроения: свободное, в рассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием. Общеразвивающие упражнения. Традиционные двухчастные упражнения общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу; Основные движения. Ходьба. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба

«стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске ходьба и бег со сменой темпа и направления. Бег, не опуская головы. Прыжки. Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте, с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними. Катание, бросание, метание. Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками в даль, в горизонтальную и вертикальную цели. Лазание по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола. Музыкально-ритмические упражнения.

Сентябрь						
- Определить степень овладения детьми основными движениями и уровень развития физических качеств (силы мышц плечевого пояса и ног, гибкости, равновесия, прыгучести, скорости)						
Тема недели	Задачи:	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	ПИ	
		2-3 мин.	12-15 мин.			2-3 мин.
1 неделя	(Мониторинг двигательной активности) Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; упражнять в прыжках в длину с места, беге на дистанцию 30м.	Ходьба стайкой за инструктором Игра «Пойдем в гости» Бег обычной стайкой	Без предметов	Диагностика: бег 30м прыжки в глубину.	«Беги ко мне»	Ходьба стайкой за мишкой.
2 неделя	(мониторинг двигательной активности) Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте, метании набивного мяча.	Ходьба парами в стайке за инструктором Бег парами в стайке за инструктором	Без предметов	Диагностика: Прыжки в длину с места Метание набивного мяча	«Птички» «Птичка прячется»	Игровое задание «Найдем птичку».

3 неделя	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!»	с мячом.	Прокатывание мячей. «Прокати и догони».	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному.
4 неделя	Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Ходьба по кругу с поворотом по сигналу Бег по кругу	с кубиками	Ползание с опорой на ладони и колени под шнур «доползи до погремушки»	Быстро в домик	Игра «Найдем жучка».

Октябрь

- Физическое развитие: развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях; согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мячи двумя руками при катании, развивать навыки ползания и лазания.
- Здоровье: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.
- Социо-коммуникативное: развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика.
- Безопасность: учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться по лестнице, держаться за перила.

Тема недели	Задачи:	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	ПИ	
		2-3 мин.	12-15 мин.			2-3 мин.
1 неделя	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в	Ходьба по кругу Бег по кругу	Без предметов	Прыжки из обруча в обруч «Прокати мяч».	«Догони мяч»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

	прыжках.					
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. Упражнение «Стрекозы» «Кузнечики» Бег по кругу	ОРУ с мячом	Прокатывание мячей в прямом направлении «Быстрый мяч». Ползание между предметами, не задевая их. Игровое упражнение «Проползи — не задень».	«Ловкий шофер».	Игровое задание «Машины поехали в гараж».
3 неделя	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег по кругу Поворот в другую сторону и повторение задания.	ОРУ	Прыжки из обруча в обруч «Прокати мяч».	«Зайка серый умывается»	Игра «Найдем зайку».
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнениях в	Ходьба по кругу с поворотом по сигналу бег по кругу с поворотом по сигналу	на стульчиках	Ползание «Крокодильчики». Лазание под шнур (высота — 50 см от линии пола) Равновесие «Пробеги — не задень». Ходьба и бег между	«Кот и воробьишки»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».

	равновесии.			предметами (5—6 шт.)		
Ноябрь						
<p>- Физическое развитие: продолжать развивать разнообразные виды движения, совершенствовать основные виды движения; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловит мяч, брошенный воспитателем.</p> <p>- Здоровье: продолжать укреплять и охранять здоровье детей; создавать условия для систематического закаливания.</p> <p>- Социо-коммуникативное развитие: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх; поощрять игры, в которых развиваются навыки лазания, ползания; игры с мячом: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.</p>						
1 неделя	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному Бег врассыпную	с лентами	Равновесие «В лес по тропинке». На пол положены параллельно друг другу две доски (ширина 25 см, длина 2—3 м Прыжки «Зайки — мягкие лапочки».	«Ловкий шофер».	Игра «Найдем зайчонка».
2 неделя	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги;	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс — «лошадки». Бег, руки в стороны —	с обручем	Прыжки «Через болото». Из 8—10 обручей диаметром 30—40 см Прокатывание мячей «Точный	«Мыши в кладовой	«Где спрятался мышонок?»

	упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер	«стрекозы».		пас».		
3 неделя	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Игровое упражнение «Твой кубик». Бег по кругу в разных направлениях	Без предметов	Игровое задание с мячом «Прокати — не задень». Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени). Игровое задание «Быстрые жучки»	«По ровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Петушок»
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания. «Лягушки: «Бабочки!» Бег обычный	с флажками	Ползание. Игровое задание — «Паучки» Равновесие.	«Поймай комара».	Ходьба в колонне по одному. Упражнение «Жарко — холодно»
Декабрь						
<p>- Физическое развитие: упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие.</p> <p>- Здоровье: дать представление о том, что утренняя зарядка, игры и физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; приучать детей в помещении ходить в облегченной одежде.</p> <p>- Социо-коммуникативное: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движения, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь развивать диалогическую форму речи.</p> <p>- Безопасность: продолжить знакомит детей с элементарными правилами поведения в детском саду.</p>						
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в	Ходьба врассыпную «на прогулку» Бег врассыпную	с кубиками	Равновесие. Игровое упражнение «Пройди — не	«Коршун и птенчики»	Игра «Найдем птенчика»

	пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.			задень». Кубики (6—8 шт.) расставлены в две линии на расстоянии 40 см друг от друга. Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»		
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному Бег по сигналу «Самолеты»	с мячом	Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат Прокатывание мячей друг другу, расстояние 2 м	«Найди свой домик»	Ходьба в колонне по одному.
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Воробышки» - дети останавливаются и чирикают Бег по кругу	с кубиками	Прокатывание мяча между предметами. Игровое задание «Не упусти!». Ползание под дугу «Проползи — не задень» (высота 50 см).	«Лягушки»	Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на	Ходьба в колонне по одному, Бег враспынную на сигнал воспитателя: «На прогулку!»	без предметов	Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». Равновесие.	«Птица и птенчики»	Игра малой подвижности «Найдем птенчика».

	повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.			«Пройдем по мостику».		
Январь						
<p>- Физическое развитие: формировать умение ходить по два (парами), врассыпную, по наклонной доске, сохраняя равновесие, закреплять умение ползать, подлезать под препятствие, катать мяч.</p> <p>- Здоровье: осуществлять постоянный контроль правильной осанки ребенка, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.</p> <p>- Социо-коммуникативное: поощрять игры, в которых развиваются навыки лазания, ползания; игры с мячом, развивающие ловкость движений.</p> <p>- Развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и другими детьми.</p> <p>- Безопасность: продолжить знакомит детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль</p>						
1 неделя	Каникулы					
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Игровое упражнение «На полянке». Ходьба по периметру Бег врассыпную	с обручем	Прыжки «Зайки — прыгуны» (кубики или набивные мячи по 4—5 штук, на расстоянии 50 см один от другого - «пеньки») Прокатывание мяча между предметами	«Птица и птенчики»	Ходьба в колонне по одному
3 неделя	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу;	Ходьба по кругу, игровое упражнение «Возьми кубик» Бег с поворотом	с кубиками	Прокатывание мяча друг другу «Прокати — поймай». Ползание «Медвежата».	«Найди свой цвет»	Ходьба в колонне по одному

	повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.					
4 неделя	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания. «Лягушки!» «Бабочки!» — Бег обычный	Без предметов	Ползание под дугу, не касаясь руками пола Равновесие «По тропинке».	«Лохматый пес».	Игра «Найдем щенка».

Февраль

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

1 неделя	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Ходьба и бег по кругу, поворот по сигналу.	Без предметов	Равновесие. «Перешагни — не наступи». 5—6 шнуров (косичек) (расстояние между шнурами — 30 см). Прыжки. «С пенька на пенек» - плоские обручи (по 5—6 штук) плотно один к другому.	«Найди свой цвет»	Ходьба в колонне по одному Дыхательное упражнение «Надуем шарик»
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному. Упражнения «Мышки!», «Лошадки!»	Без предметов	Прыжки со скамейки «Веселые воробышки». Прокатывание набивного мяча «Ловко и быстро!».	«Воробышки в гнездышках».	Игра малой подвижности «Найдем воробышка»
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой (расстояние 30-35 см) Бег.	с мячом	Бросание мяча через шнур двумя руками, Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.	«Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную;	Ходьба в колонне по одному; по сигналу	Без предметов	Лазание под дугу в группировке «Под	«Лягушки» прыжки	Игра «Найдем лягушонка»

	упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную.		дугу». Равновесие. Ходьба по доске, а на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца доски.		
Март						
<p>- Физическая культура: развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение при прыжках в длину, упражнять в ходьбе и беге парами, по кругу, врассыпную, по доске, с перешагиванием через предметы.</p> <p>- Здоровье: осуществлять постоянный контроль правильной осанки детей, формировать желание вести здоровый образ жизни.</p> <p>- Социо-коммуникативное: развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, формировать первичные гендерные представления формировать потребность делиться своими впечатлениями с педагогами и родителями.</p>						
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	с кубиками	Равновесие. Ходьба по доске приставным шагом с приседанием на середине Прыжки «Змейкой».	«Кролики»	Ходьба в колонне по одному
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба врассыпную.	Без предметов	Прыжки «Через канавку». Через шнуры (веревки) (ширина 15 см) Катание мячей друг другу «Точно в руки»	«Найди свой цвет».	Ходьба в колонне по одному

<p>3 неделя</p>	<p>Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. «Лошадки!» — ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе.. «Бабочки!» — бег в колонне по одному, помахивая руками, как «крылышками».</p>	<p>с мячом</p>	<p>Бросание и ловля мяча «Брось — поймай» Ползание на повышенной опоре (скамейке). Игровое упражнение «Муравьишки» воспитатель следит за темпом их передвижения (2—3 раза).</p>	<p>«Зайка серый умывается»</p>	<p>Игра «Найдем зайку?».</p>
<p>4 неделя</p>	<p>Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p>	<p>Ходьба и бег между предметами «змейкой»</p>	<p>Без предметов</p>	<p>Ползание «Медвежата». Равновесие. В колонне по одному дети выполняют ходьбу по гимнастической скамейке (высота — 25 см)</p>	<p>«Автомобили».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному — «автомобили поехали в гараж».</p>

Апрель

- Физическая культура: формировать правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии; развивать умение правильно приземляться в прыжках; закреплять умение энергично отталкивать мячи двумя руками при бросании, ловить мяч двумя руками одновременно; закреплять умение ползать.
- Здоровье: формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.
- Социально-коммуникативное развитие: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой вводов движения, формировать уважительное отношение к окружающим на основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей.
- Безопасность: продолжить знакомит детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.

1 неделя	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков.	С кубиками	Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см), руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед. Прыжки «Через канавку».	«Тишина»	Игра «Найдем лягушонка».
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному. Упражнение «Жуки»	с косичкой	Прыжки из обруча в обруч. Упражнения с мячом. «Точный пас».	«По ровненькой дорожке»	Ходьба в колонне по одному
3 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Ходьба в колонне по одному Упражнение «Великаны! – гномы».	Без предметов	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	«Мы топаем ногами».	Ходьба в колонне по одному
4 неделя	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному. Упражнения «Воробышки» «Лошадки» — бег с подскоком.	Без предметов	Ползание «Проползи — не задень». Равновесие «По мостику».	«Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному

Май

- Физическая культура: закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию рук и ног, в колонне по одному, врассыпную, по кругу, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол, ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лезть по лесенке – стремянке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
- Здоровье: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни.
- Социо-коммуникативное: развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, умение общаться спокойно, без крика, развивать диалогическую форму речи.
- Безопасность: формировать знания детей и том, что нельзя разговаривать с незнакомыми людьми, брать у них угощение и различные предметы; сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека.

1 неделя	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу.	Без предметов	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30-40 см)	«Мыши в кладовой».	«Где спрятался мышонок».
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.	с мячом	Прыжки «Парашютисты». Прокатывание мяча друг другу	«Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному.
3 неделя	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Ходьба в колонне по одному. Упражнение: «Пчелки!»	Без предметов	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке.	«Огуречик, огуречик».	Игра малой подвижности «Угадай, кто кричит?».

4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу мелким, семенящим шагом — «как мышки»; бег враспынную по всему залу.	Без предметов	Лазание на наклонную лесенку (не более трех детей). Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см).	«Коршун и наседка».	Ходьба в колонне по одному.
-------------	---	---	---------------	---	---------------------	-----------------------------

Средняя группа (4-5 лет)

Задачи образовательной деятельности:

- Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения.
- Ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
- Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.
- Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; правильно вести себя за столом во время еды.
- Самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Содержание образовательной деятельности

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

Общеразвивающие упражнения: традиционные четыре частных общеразвивающих упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с

одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

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

Подводящие упражнения:

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

Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15-20м, 2-3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40-60 м (3-4 раза); челночный бег (5х3=15)), ведение колонны.

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

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

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

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

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

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

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

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

Сентябрь

		1-я неделя	2-я неделя
Задачи	(мониторинг двигательной активности)	Определить степень овладения детьми основными движениями и уровень развития физических качеств (силы мышц плечевого пояса и ног, гибкости, равновесия, прыгучести, скорости)	
Физкультурно-игровое		Мячи теннисные; маты; мяч набивной (1 кг), стойки для прыжков в высоту с места.	
Содержание физических упражнений	Ходьба	В колонне по одному; врассыпную; на носках (руки вверх); на пятках (руки в стороны)	
	Бег	В колонне по одному; с препятствием (по мату); с ускорением по диагонали	
	Дыхательные упражнения	«Шар лопнул» И. п. — о. с. В.: развести руки в стороны (вдох); хлопок перед собой — выдох на длительном звуке [ш]	
	ОРУ	Задания (в игровой форме) для определения силы мышц плечевого пояса и ног, гибкости, равновесия. к.1	
Игры		Подвижная игра «Ловишки». Игра малой подвижности «Найди, где спрятано»	Подвижная игра «Догони мяч». Игра малой подвижности «Разминка»
Оздоровительные		Упражнения для профилактики плоскостопия	Тренировка дыхания «Подуем на листики»
		3-я неделя	4-я неделя
Задачи		Способствовать освоению детьми умений: прыгать в глубину. Метать мяч в даль левой и правой руками (при правильном замахе); бросать мяч вверх и ловить его двумя руками. Воспитывать желание начинать и заканчивать упражнения одновременно с остальными детьми	Способствовать освоению детьми умений: прыгать в высоту с места бросать набивной мяч 2-мя руками из-за головы. Способствовать возникновению желания у детей использовать полученные двигательные умения в самостоятельной двигательной деятельности
Физкультурно-игровое		Мячи теннисные; набивные мячи; маты; стойки для прыжков в высоту.	
Содержание физических упражнений	Построение, перестроение	Повороты на месте; построение в круг.	
	Ходьба	В колонне по одному; со сменой направляющего (игровое задание «Стань первым»); на носках (игровое подражательное упражнение «Мышки»); на пятках (игровое подражательное упражнение «Гуси»); приставным шагом боком (руки на пояс); с заданием (ходьба - ползание с опорой на кисти рук к колени) (игровое подражательное упражнение «Черепашки» — ходьба)	

Бег	В колонне по одному; «змейкой»; с ускорением по диагонали; с заданиями (3-я неделя — поворот на 360°; 4-я неделя — встать на скамейку); прямой галоп (игровое подражательное упражнение «Лошадки»); на высоких четвереньках прямо (подражательное упражнение «Обезьянки»); с препятствием (по мату).
Дыхательные упражнения	«Шар лопнул» И. п. — о. с. В.: развести руки в стороны (вдох); хлопок перед собой — выдох на длительном звуке [ш]

Октябрь

		1-я неделя	2-я неделя
Задачи		Способствовать освоению детьми умений: прыгать в длину через 4-6 последовательно расположенных линий; ходить по скамейке, ставя ногу с носка; подлезать под веревку. Воспитывать желание самостоятельно выполнять упражнения	Способствовать освоению детьми умений: бегать с ускорением, сочетать бег с подскоками; ходить по скамейке, перешагивая через предметы попеременным способом; прыгать на 2-х ногах из обруча в обруч без остановки; лазать по гимнастической стене вверх, вниз. Воспитывать желание соблюдать правила в
Физкультурно-игровое оборудование		Скамейки, ребристая доска, дуги, веревочки, маты.	Скамейки, кубики, обручи (большой, средний). Гимнастическая стенка.
Содержание физических упражнений	Перестроение	Повороты на месте	
	Ходьба	В колонне по одному на носках (руки на поясе), на внешней стороне стопы (Пингвины), семенящим и широким шагом (игр. зад. «Великаны – карлики), гимнастическим шагом.	В колонне по одному; на носках, пятках; в полуприседе, приставным шагом, упражнение «пауки».
	Бег	В колонне по одному, с ускорением по диагонали, галопом правым и левым боком, спиной вперед.	В колонне по одному, галопом правым, левым боком, с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени, с прямыми ногами вперед.
	Дыхательные упражнения	«Вырасти большой»	«Ветер». стр. 95 О.Ф. Горбатенко
ОРУ		Комплекс № 5 без предметов	Комплекс № 5 без предметов

	ОВД	1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры прямо и боком. 2. Ходьба по скамейке прист. шагом, перешагивая через кубики; на середине присесть, встать и пойти дальше. 3. Перебрасывание мяча в парах 2-мя руками от груди; из-за головы.	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Переползание через препятствие; ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола. 3. Метание в горизонт, цель пр. и лев. рукой.
Игры		П/и «Мышеловка». М/п «У кого мяч».	П/и «Удочка». М/п «Эхо».
Оздоровительные упражнения		Упражнение «Кувшинчик» Стр. 59. О.Н. Моргунова.	Упражнение «Листики» Стр. 59. О.Н. Моргунова.
		3-я неделя	4-я неделя
Задачи		1. Продолжать закреплять умения ходьбы и бега с заданиями. 2. Развивать быстроту, ловкость, общую выносливость, координацию движений, упражнять в равновесии и прыжках, повторить проползание в обруч. 3. Воспитывать умение и привычки ухаживать за спортивным инвентарем.	1. Продолжать закреплять умения ходьбы и бега с заданиями. 2. Развивать быстроту, ловкость, общую выносливость, координацию движений. 3. Воспитывать умение и привычки ухаживать за спортивным инвентарем.
Физкультурно-игровое оборудование		Препятствия (кубики), мячи по количеству детей, набивные мячи, гимнастические маты.	Корзины, мячи, канат, кубики, стойки, веревка.
Содержание физических упражнений	Построение, перестроение	Повороты на месте; шаг вперед, назад, в сторону.	Повороты на месте; шаг вперед, назад, в сторону.
	Ходьба	Ходьба с заданием для рук на носках, пятках: шагом с притопом, шаг с приседанием, выпадом, упражнение «раки».	Ходьба с заданием для рук на носках, пятках: приставным шагом боком, на высоких четвереньках, спиной вперед, «медвежата», «пауки», «раки».

Бег	В колонне по одному, с захлестыванием голени назад, семенящий бег, с препятствием, подскоки, боковой галоп.	В колонне по одному, с захлестыванием голени назад, семенящий бег, с препятствием, подскоки, боковой галоп.
Дыхательные упражнения	«Пускаем мыльные пузыри» Стр. 97. О.Ф. Горбатенко	«Пускаем мыльные пузыри» Стр. 97. О.Ф. Горбатенко
ОРУ	Аэробика «Воздушная кукуруза»	Аэробика «Воздушная кукуруза»
ОВД	1. Перелезание через три обруча (прямо, лев. и пр. боком). 2. Прыжки на 2-х ногах через препятствие 20 см. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по гимн. скамье, на середине присесть, перешагнуть через мяч.	1. Занятия на играх, эстафетах: - «Попади в корзину», «На одной ножке по дорожке» - «Проползи, не задень», «Не упали в ручей» - «Ловкие ребята с мячом», «Посади картофель»
Игры	П/и «Гуси, гуси». М/п «летает – не летает».	П/и «Ловишки». М/п «Затейники».
Оздоровительные упражнения	Упражнение «Шарфик» Стр. 59. О.Н. Моргунова	Упражнение «Цветочки, лепесточки» Стр. 59. О.Н. Моргунова

Ноябрь

	1-я неделя	2-я неделя
Задачи	Способствовать освоению детьми умений: прыгать с высоты 20—30 см; проползать на животе под скамейкой; перешагивать через кубы, через рейки лестницы. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Побуждать детей к самостоятельному проведению игр и упражнений.	Способствовать освоению детьми умений: лазать по наклонной лестнице, держась руками за перекладины; прыгать через 2—3 последовательно расположенных предмета; ходить вверх и вниз по наклонной доске. Развивать умение видеть и замечать ошибки сверстников и исправлять их. Воспитывать желание и умение соблюдать правила игры
Физкультурно - игровое оборудование	Флажки; скамейки; кубы большие; кубы малые; лесенка-стремянка; обручи.	Флажки; лестница с зацепами; наклонная доска; ребристая доска; мешок.
Содержание	Перестроения	Повороты на месте; построение по росту; перестроение в колонну по четыре

физических упражнений	Ходьба	В колонне по одному; парами; со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»); на носках (игровое подражательное упражнение «Мышки»); на пятках (игровое подражательное упражнение «Гуси»), мелким и широким шагом (игровое подражательное упражнение «Великаны — карлики»); шеренгой с одной стороны на другую (игровое задание «Пойдем в гости»); в приседе (игровое подражательное упражнение «Утка»).	
	Бег	В колонне по одному; парами (игровое задание «Один — двое»); с ускорением по диагонали; мелким и широким шагом (игровое задание «Великаны — карлики»); с заданием (1-я неделя — поворот на 360°; 2-я неделя — встать на скамейку); боковой галоп; с прыжками (игровое задание «Зайки»); с препятствием (по мату — «змейкой» между предметами — по гимнастической доске)	
	Дыхательные упражнения	«Поднимем выше груз». И. п. — ноги слегка расставлены, руки опущены, сжаты в кулаки. В.: медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз.	
	ОРУ	Комплекс упражнений №3 (с флажками)	
	Равновесие	Перешагивание через кубы, рейки (высота 40 см)	Ходьба вверх и вниз по доске (шириной 15—20 м), расположенной наклонно
	Прыжки	В глубину с высоты 20—30 см.	На двух ногах через 2—3 последовательно расположенных предмета (высота 5—10 м).
	Лазание, ползание	Проползание на животе под скамейкой.	Лазание на четвереньках между набивными мячами.
Веселый тренинг		«Самолет»	
Игры		Подвижная игра «Еж с ежатами». Игра малой подвижности «Гимнастика».	Подвижная игра «Перелет птиц». Игра малой подвижности «Кто в мешке?».
Оздоровительные упражнения		Упражнения для профилактики плоскостопия.	Тренировка дыхания «Дует сильный ветер».
		3-я неделя	4-я неделя
Задачи		Способствовать освоению детьми умений: метать мяч в вертикальную и горизонтальную цели; прыгать на мяче-хопке; бросать мяч о стену и ловить его. Развивать умение уверенного и активного выполнения основных элементов упражнений. Воспитывать активное желание участвовать в подвижных играх.	Способствовать освоению детьми умений: бросать мяч в парах разными способами (от груди, снизу); катать мяч друг другу из разных исходных положений (сидя, лежа на животе и др.). Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним
Физкультурно-игровое		Мячи маленькие резиновые; мячи-хопы;	Мяч большой резиновый; мячики-ежики; дуги;

оборудование		картинки с изображениями животных.	колечки разных цветов; картинки с изображениями животных.
Содержание физических упражнений	Перестроения	Повороты на месте; построение по росту; перестроение в колонну по четыре	
	Ходьба	В колонне по одному; парами (игровое задание «Один — двое»); на носках (руки на поясе); на внешней стороне стопы (игровое подражательное упражнение «Пингвины»); приставным шагом (руки на пояс), боком с приседом, с заданием (ходьба — ползание с опорой на кисти рук и колени) (игровое подражательное упражнение «Черепашки» — ходьба).	
	Бег	В колонне по одному; «змейкой»; с ускорением по диагонали; мелким шагом (игровое задание «Карлики»); с заданием (3-я неделя — кружение в рассыпную; 4-я - остановиться, встать на одну ногу - «Цапля»); прямой галоп (игровое подр. упражнение «Лошадки»); бег с прыжками на двух ногах с высоким подниманием КОЛЕН и продвижением вперед (игровое подражательное упражнение «Кенгуру»); с препятствием (мат — бег «змейкой» между предметами - бег по гимнастической доске, положенной на пол).	
	Дыхательные упражнения	«Поднимем выше груз». И. п. — ноги слегка расставлены, руки сжаты в кулаки. В.: медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз.	
	ОРУ	Комплекс упражнений с мячом	
	Действия с мячом	V блок Малый мяч и мяч-хопп. Варианты заданий для детей: бросок мяча о стену и его ловля; метание в вертикальную цель с расстояния 1,5—2 м (высота 1,5 м); метание в горизонтальную цель с расстояния 2—2,5 м; сесть на мяч-хопп, покачаться; прыжки на мячах по залу.	VI блок Резиновый большой мяч. Варианты заданий для детей: броски мяча в парах способом от груди (расстояние между парами постепенно увеличивать); прокатывание мяча друг другу из положения сидя, ноги врозь (прокатывание в ворота); броски мяча в парах способом снизу; катание мяча друг другу, лежа на животе.
Веселый тренинг	«Качалочка»		
Игры	Подвижная игра «Медведь». Игра малой подвижности «Воздушный шар».	Подвижная игра «Цветные автомобили». Игра малой подвижности «Подарки».	
Оздоровительные упражнения	Релаксация «Молчок».	«Ежовый массаж».	

Декабрь

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

Задачи		Способствовать овладению детьми умениями: ходить по горизонтальному бревну высотой 25—30 см; ползать на четвереньках в сочетании с подлезанием под скамейку. Развивать умение быстро реагировать на смену заданий. Воспитывать желание оценить двигательные действия других детей	Способствовать овладению детьми умениями: прыгать с короткой скакалкой; ходить по веревке приставным шагом; лазать по гимнастической стене (с выполнением ритмичного подъема и спуска). Воспитывать желание доводить начатое дело до конца
Физкультурно - игровое оборудование		Обручи средние; доска; маты; скамейки; большой обруч; картинки с изображениями животных.	Маты, скакалки, гимнастическая стена, доска, кубы, кирпичики, корзины, резиновые игрушки, большой обруч, картинки с изображениями животных.
Содержание физических упражнений	Построения	Повороты на месте; построение по росту; перестроение в колонну по четыре.	
	Ходьба	В колонне по одному; врассыпную; на носках (руки вверх); на пятках (руки в стороны); мелким и широким шагом (игровое задание «Великаны — карлики»); гимнастическим шагом; ползание с поочередным переносом туловища к пяткам ног с опорой на руки (игровое подражательное упражнение «Гусеницы»)	
	Бег	В колонне по одному; парами (игровое задание «Один — двое»); с ускорением шеренгой; с заданием (1-я неделя — врассыпную; 2-я неделя - остановиться и присесть); на высоких четвереньках прямо (игровое подражательное упражнение «Обезьянки»); с препятствием (мат - вертикально поставленный обруч - мат).	
	Дыхательные упражнения	«Здравствуй, солнышко». И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной опущены. В.: медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки развести шире плеч, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и. п. (выдох).	
	ОРУ	Комплекс упражнений №4 (с большим мячом)	
	Равновесие	Ходьба по горизонтальному бревну высотой 25-30 см.	Ходьба по веревке приставным шагом; по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, лежащей на кирпичике; по доске, лежащей на кубах.
	Прыжки	С ноги на ногу; из обруча в обруч; через обручи, лежащие на полу	С короткой скакалкой
Лазание, ползание	Ползание на четвереньках в сочетании с подлезанием под скамейку («змейкой»).	Лазание по гимнастической стене; переход с пролета на пролет приставным шагом (увеличение высоты) спуск по доске.	
Веселый тренинг		«Ах, ладошки вы, ладошки!».	
Игры		Подвижная игра «Самолеты».	Подвижная игра «Лови — бросай».

	Игра малой подвижности «Великаны и гномы».	Игра малой подвижности «Кто соберет больше игрушек?».
Оздоровительные упражнения	Упражнения для профилактики плоскостопия.	Тренировка дыхания «Подуем на снежинки».

		3-я неделя:	4-я неделя
Задачи		Способствовать овладению детьми умениями: бросать мяч двумя руками вверх, об пол и ловить его. метать вдаль из разных исходных положений. Воспитывать желание достигать определенных результатов.	Способствовать овладению детьми умениями: отбивать мяч на месте правой и левой рукой поочередно. Отбивать мяч двумя руками в движении: бросать мяч: об пол в движении; в корзину двумя руками от груди. Воспитывать желание участвовать в подвижных играх.
Физкультурно-игровое оборудование		Мат; картинки с изображениями животных; мячи малые резиновые; мячи мягкие; мячи хопы.	Мат; картинки с изображениями животных; баскетбольные мячи; баскетбольные ¹ корзины.
Содержание физических упражнений	Построения	Повороты на месте; построение по росту; перестроение в колонну по одному.	
	Ходьба	В колонне по одному; парами; со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым!»); на носках (игровое подражательное упражнение «Мышки»); на пятках (игровое подражательное упражнение «Гуси»); приставным шагом прямо с приседом (руки на пояс): гимнастическим шагом	
	Бег	В колонне по одному: «змейкой»; с ускорением шеренгой; с заданием (3-я неделя — 1 поворот на 360°; 4-я неделя — встать на скамейку); с прыжком вверх (игровое задание «Достань погремушку»); на высоких четвереньках прямо (игровое подражательное упражнение «Обезьянки»)	
	Дыхательные упражнения	«Здравствуй, солнышко». И. п. — нога слегка расставлены, руки за спиной опущены, упражнения В.: медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки шире плеч, голову 1 поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и. п. (выдох)	
	ОРУ	Комплекс упражнений №4 (с большим мячом)	

	Действия с мячом	Малый мяч резиновый, мягкий мяч и мяч-хопп. Варианты заданий для детей: сесть на мяч-хопп и покачаться; прыжки на мяче-хоппе по всему залу; броски резинового мяча вверх и ловля его двумя руками; броски мяча одной рукой об пол; ловля двумя руками; метание одновременно двумя руками (стоя, стоя на коленях, в стену); метание поочередно правой и левой рукой (стоя).	Баскетбольный мяч и мяч-хопп. Варианты заданий для детей: сесть на мяч-хопп и покачаться; прыжки на мяче-хоппе по всему залу, по кругу. стойка баскетболиста (покачаться); бросок мяча об пол и ловля; бросок мяча об пол и ловля в движении; отбивание мяча двумя руками с одновременным подпрыгиванием («мячики»); отбивание мяча поочередно правой и левой рукой («игра на пианино»); отбивание мяча любым способом в движении; броски в корзину (устанавливается индивидуально) двумя руками от груди.
Веселый тренинг		«Карусель»	
Игры		Подвижная игра «Не боимся мы ката». Игра малой подвижности «Скажи и покажи»	Подвижная игра «Вороны». Игра малой подвижности «Веселые снежинки»
Оздоровительные упражнения		Релаксация «Расслабление»	«Ежовый массаж»

Январь

		3-я неделя	4-я неделя
Задачи		Способствовать освоению детьми умений: катать обруч друг другу; метать мяч в вертикальную цель; бросать мяч об пол в движении и ловить его. Формировать умение самостоятельно проводить физические упражнения	Способствовать освоению детьми умений: бросать мяч через сетку в даль двумя руками разными способами (из-за головы, от груди); прыгать на мяче-хоппе по ориентирам. Воспитывать умение соблюдать правила в подвижных играх
Физкультурно-игровое оборудование		Картинки с изображениями животных; обручи; мячи резиновые малые	Картинки с изображениями животных; мячи резиновые большие; мячи-хоппы; мячи-ежики
Содержание физических упражнений	Построение	Повороты на месте; построение по росту в шеренгу (сначала встают мальчики по росту, затем — девочки); перестроение в колонны по два и наоборот	
	Ходьба	В колонну по одному; в рассыпную; на носках (руки вверх); на пятках (руки в стороны); приставным шагом боком (руки на поясе, полуприсед); шеренгой с одной стороны на другую (игровое задание «Пойдем в гости»).	
	Бег	В колонне по одному; «змейкой»; с ускорением по диагонали; со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»); бег с заданием (3-я неделя — в рассыпную; 4-я неделя — присесть); прямой галоп (игровое подражательное упражнение «Лошадки»)	

	Дыхательные упражнения	«Грибок». И. п. — глубокий присед, руки обхватывают колени (грибок маленький: медленно выпрямиться, разводя руки в стороны и немного отводя голову назад, — вдох («грибок вырос»). Повторить 6—8 раз	
	ОРУ	Комплекс упражнений с флажками	
	Действия с мячом и обручем	Обруч и малый мяч резиновый. Варианты заданий для детей: катать обруч вдаль; катать обруч вдаль и бежать за ним; бросок мяча вверх двумя руками и ловля его; бросок мяча двумя, руками вниз и ловля его; бросок мяча двумя руками вверх и ловля в движении по всему залу; бросок мяча двумя руками вниз, ловля в движении по всему залу	Резиновый большой мяч и мяч-хопп. Варианты заданий для детей: сесть на мяч-хопп и покачаться; прыжки по всему залу на мяче-хоппе; прыжки на мяче-хоппе по периметру и по диагонали; броски резинового мяча в стену двумя руками из-за головы и ловля его; броски мяча от груди вдаль; броски мяча через сетку любым способом; броски мяча снизу в стену и ловля его
Веселый тренинг		«Паровозик»	
Игры		Подвижная игра «Снежинки и ветер». Игра малой подвижности «Все спортом занимаются»	Подвижная игра «Веселые зайчата». Игра малой подвижности «Пингвины на льдине»
Оздоровительные упражнения		Релаксация «Кулачки»	«Ежовый массаж»

Февраль

		1-я неделя	2-я неделя
Задачи		Способствовать освоению детьми умений; ходить по шнуру с мешочком на голове; прыгать в длину с места; проползать на животе под скамейкой. Воспитывать желание активно участвовать в играх.	Способствовать освоению детьми умений: прыгать в длину через 4—6 последовательно расположенных линий; ползать по скамейке на четвереньках. Воспитывать инициативу при выполнении заданий.
Физкультурно-игровое оборудование		«Косички»; обручи средние; обруч большой; мат; скамейки разной высоты; ребристая доска; «следы»	Обручи средние; обруч большой; мат; скамейка; наклонная лестница
Содержание физических упражнений	Построения	Повороты на месте; перестроение в колонну по четыре; построение в шеренгу по росту (сначала строятся девочки по росту, затем — мальчики)	
	Ходьба	В колонне по одному; со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»); на пятках (игровое подражательное упражнение «Мышки»), на пятках (игровое подражательное упражнение	

		«Гуси»); мелким и широким шагом (игровое задание «Великаны — карлики»); гимнастический шаг; с заданием (ходьба — ползание с поочередным переносом туловища к пяткам ног с опорой на руки) (игровое подражательное упражнение «Гусеницы» — ходьба)	
	Бег	В колонне по одному; парами (игровое задание «Один — двое»); с ускорением шеренгой; мелким и широким шагом (игровое задание «Великаны — карлики»), с заданием 1-я неделя— поворот на 360°; 2-я неделя — встать на скамейку); с подскоками (игровое задание «Зайки»); с препятствием (из обруча в обруч, которые лежат на полу)	
	Дых-е упражнения	«Часики». И. п. — о. с. В.; делая махи прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так»	
	ОРУ	Комплекс упражнений №6 (с обручем)	
	Равновесие	Ходьба по шнуру с мешочком на голове; по доске, лежащей на предметах высотой 6—8 см	Ходьба по скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны (скамейки разной высоты)
	Прыжки	В длину с места	В длину последовательно через 4—6 линий; 4—6 кубиков
	Лазание, ползание	Ползание на животе под скамейкой	Ползание по скамейке на четвереньках. Лазание по наклонной лестнице
Веселый тренинг		«Веселый чертенок»	
Игры		Подвижная игра «Чья колонна скорее построится?». Игра малой подвижности «Вернись на свое место»	Подвижная игра «Мы — веселые ребята». Игра малой подвижности «Зимние забавы»
Оздоровительные упражнения		Упражнения для профилактики плоскостопия	Тренировка дыхания «Дует сильный ветер»
		3-я неделя	4-я неделя
Задачи		Способствовать освоению детьми умений: прыгать на мяче-хопке «змейкой» между предметами; метать в горизонтальную (расстояние 2— 2,5 м) и вертикальную (расстояние 1,5— 2 м) цели; бросать мяч о стену двумя руками и ловить его; развивать глазомер, гибкость, ловкость. Воспитывать желание активно участвовать в подвижных играх	Способствовать освоению детьми умений: бросать мяч в парах способами от груди, снизу; катать мяч друг другу из разных исходных положений (сидя, ноги врозь; лежа на животе; через ворота с кеглей); делать повороты на месте; перестраиваться в колонну по четыре. Воспитывать умение помогать убирать оборудование по просьбе взрослого
Физкультурно - игровое		Обручи; мяч малый резиновый; мяч-хопп.	Обручи: мяч большой резиновый; подвесная

оборудование		мишень; ворота с кеглей, мячи-ежики; корзины	
Содержание физических упражнений	Построения	Повороты на месте; перестроение в колонну; построение по подгруппам (по росту)	
	Ходьба	В колонне по одному; на носках (рута на поясе); на внешней стороне стопы (игровое подражательное упражнение «Пингвины»); приставным шагом (руки на поясе); гимнастическим шагом; с высоким подниманием колен (игровое задание «Петушок»)	
	Бег	В колонне по одному; «змейкой»; с ускорением шеренгой; мелким и широким шагом (игровое задание «Великаны — карлики»); с заданием (3-я неделя — кружение в рассыпную; 4-я неделя — стоять на одной ноге); в сочетании с прыжком вверх (игровое задание «Достань предмет!»); в сочетании с прыжками на двух ногах с продвижением вперед (игровое подражательное упражнение «Кенгуру»); с препятствием (из обруча в обруч, которые лежат на полу); с остановкой и стоянием на одной ноге (игровое задание «Цапля»).	
	Дыхательные упражнения	«Часики». И. п. — о. с. В.: делая махи прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».	
	ОРУ	Аэробика «Маленькие гимнасты» с мячами	
	Действия с мячом	<p>Малый мяч и мяч-хопп. Варианты заданий для детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросок малого мяча о стену двумя руками и ловля его; - метание в вертикальную цель с расстояния 1,5—2 м (высота 1,5 м); - метание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м; - сесть на мяч-хопп, покачаться; прыжки на мячах по всему пространству; - прыжки на мячах «змейкой» между предметами. 	<p>Резиновый большой мяч. Варианты заданий для детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - броски мяча в парах от груди (расстояние постепенно увеличивать); - катить мяч друг другу сидя, ноги врозь; - катить мяч друг другу в ворота с кеглей с целью ее сбить.
Веселый тренинг	«Маленький мостик»		
Игры	Подвижная игра «Ловишки с ленточкой». Игра малой подвижности «Бабочки, лягушки».	Подвижная игра «Заячий концерт». Игра малой подвижности «Что в пакете?»	
Оздоровительные упражнения	Релаксация «Волшебный сон».	«Ежовый массаж».	

Март

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

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

		Игра малой подвижности «За высоким, за низким».	Игра малой подвижности «Вернись на свое место».
Оздоровительные упражнения		Упражнения для профилактики плоскостопия.	Тренировка дыхания «Подуем на вертушки».
		3-я неделя	4-я неделя
Задачи		<p>Способствовать освоению детьми умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - метать через натянутую веревочку вдаль левой и правой рукой из разных исходных положений; прыгать на мяче-хоппе по всему залу; - бросать мяч двумя руками вверх, об пол ловить его. Развивать глазомер, силу рук, силу мышц брюшного пресса. <p>Побуждать к проявлению самостоятельности на занятиях.</p>	<p>Способствовать освоению детьми умений действовать с мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросать об пол и ловить его; отбивать мяч одной и двумя руками, стоя на месте; - отбивать мяч любым способом в движении; - бросать мяч в корзину двумя руками способом от груди. <p>Воспитывать умение доводить начатое дело до конца.</p>
Физкультурно-игровое оборудование		Мячи-хоппы; мячи резиновые; мячи мягкие, гимнастические палки.	Мячи резиновые, баскетбольные корзины, гимнастические палки.
Содержание физических упражнений	Построения	Построение по подгруппам; перестроение в колонну по четыре; перестроение в колонну по два	
	Ходьба	В колонне по одному; со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»); на носках (игровое подражательное упражнение «Мышки»); на пятках (игровое подражательное упражнение «Гуси»); приставным шагом в полуприседе (руки на поясе); шеренгой с одной стороны на другую (игровое задание «Пойдем в гости»).	
	Бег	«Змейкой»; с ускорением по диагонали; с заданием (3-я неделя— поворот на 360°; 4-я: неделя встать на скамейку); прямой галоп (игровое подражательное упражнение «Лошадки»); на высоких четвереньках прямо (игровое подражательное упражнение «Обезьянки»); бег с препятствием (доска).	
	Дыхательные упражнения	«Петух». И. п. — ноги слегка расставлены, руки в стороны. В.: хлопать руками по бедрам, выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку».	
	ОРУ	Комплекс упражнений № 8 (с гимнастической палкой)	
	Действия, с мячом	<p>Малый мяч резиновый и мяч-хопп. Варианты заданий для детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> сесть на мяч-хопп, покачаться; прыжки на мяче по всему залу; броски резинового мяча вверх, ловля его двумя руками; броски резинового мяча одной рукой об пол, ловля 	<p>Баскетбольный мяч и мяч-хопп. Варианты заданий для детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> сесть на мяч-хопп и покачаться; прыжки на хоппе по всему залу, по кругу; стойка баскетболиста (покачаться); бросок мяча об пол двумя руками и ловля его; бросок мяча об пол и ловля его в движении; отбивание мяча двумя руками («горячий мяч»);

		двумя руками; метание предметов (теннисных мячей и др.) вдаль поочередно правой, затем левой рукой из разных исходных положений (стоя, сидя, стоя на коленях), метание через веревочку из разных исходных положений.	отбивание мяча двумя руками с одновременным подпрыгиванием («мячики»); отбивание мяча поочередно правой, левой руками («игра на пианино»); отбивание мяча только правой или только левой рукой; отбивание мяча любым способом в движении; броски в корзину (высота корзины - индивидуально).
Веселый тренинг	«Ножницы»		
Игры	Подвижная игра «Грачи и автомобиль». Игра малой подвижности «Холодно-жарко».	Подвижная игра «Жуки». Игра малой подвижности «Деревья и птицы».	
Оздоровительные упражнения	Релаксация «Олени»	«Кувшинчик»	

Апрель

		1-я неделя	2-я неделя
Задачи		Способствовать освоению детьми умений; сохранять равновесие при ходьбе по наклонной доске вверх и вниз; прыгать через 2—3 последовательно расположенных предмета с активной работой рук; лазать по гимнастической стене вверх и вниз. Воспитывать желание действовать сообща со сверстниками, начинать и заканчивать упражнение всем вместе.	Способствовать освоению детьми умений: сохранять равновесие при ходьбе по горизонтальному бревну высотой 20—30 см; лазать по трубе, по гимнастической стене вверх и вниз.
Физкультурно-игровое оборудование		Мячи малые; доска с зацепом; гимнастическая стена; гимнастические скамейки; кубы малые.	Гимнастическая стена; гимнастические скамейки разной высоты; бревно.
Содержание физических упражнений	Построение	Построение по подгруппам, перестроение в колонну по два.	
	Ходьба	В колонне по одному; парами (игровое задание «Один — двое»); ходьба на носках (руки на поясе); на внешней стороне стопы (игровое задание «Пингвины»): мелким и широким шагом (игровое задание «Великаны — карлики»); гимнастический шаг; с заданием (ходьба — ползание с поочередным переносом; туловища к пяткам ног с опорой на руки) (игровое подражательное упражнение «Гусеницы» — ходьба).	
	Бег	В колонне по одному; парами (игровое задание «Один — двое»): с ускорением шеренгой; со сменой	

		ведущего (игровое задание «Стань первым!»); с заданием (1-я неделя — кружение на месте; 2-я неделя — остановка на месте, стояние на одной ноге «Цапля»); подскоками: с препятствием (мат — обручи — доска)
Дыхательные упражнения		Цветок распускается». И. п. — ноги слегка расставлены, руки на затылке, локти сведены («нераскрывшийся бутон»). В.: медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх и в стороны (вдох) («цветок раскрывается»), вернуться в и. п. (выдох). Медленно. Повторить 4—6 раз
ОРУ		Комплекс упражнений (с малым мячом).
Равновесие	Ходьба вверх и вниз по доске (шириной 15—20 м), положенной наклонно.	Ходьба по горизонтальному бревну (высота 15—30 м) — кирпичики, кубы
Прыжки	Последовательно через 2—3 предмета (высота 5—10 м).	Прыжки с ноги на ногу, из обруча в обруч, через обручи.
Лазание, ползание	Ползание на предплечьях и коленях по скамейке. Лазание по гимнастической стене вверх и вниз (ритмично).	Лазание по гимнастической стене вверх и вниз.
Веселый тренинг		«Птица»
Игры	Подвижная игра «Совушка». Игра малой подвижности «Круг-кружочек»	Подвижная игра «Не боюсь!» Игра малой подвижности «Ровным кругом»
Оздоровительные упражнения	Упражнения для профилактики плоскостопия.	Тренировка дыхания «Плывет, плывет кораблик»
	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	Способствовать освоению детьми умений: катать обруч друг другу; бросать мяч вверх и ловить его в движении; метать мяч в вертикальную цель; развивать вестибулярный аппарат, глазомер, ловкость, внимание. Воспитывать желание и умение действовать совместно со сверстниками в подгруппе	Способствовать освоению детьми умений действовать с мячом: бросать мяч вдаль разными способами (из-за головы, от груди); бросать мяч через сетку любым способом; бросать мяч в стену и ловить его; прыгать на мяче-хоппе по ориентирам. Развивать навык правильного положения тела на мяче-хоппе, координацию движений
Физкультурно-игровое оборудование		Маты; обручи разных размеров; картинки с животными; мячи резиновые (малый, большой); мячи-хоппы; мячи-ежики
Содержание физических упражнений	Построения	Построение по подгруппам; перестроения в колонну по два
	Ходьба	В колонне по одному; врассыпную; на носках (руки вверх); на пятках (руки в стороны); приставным шагом в полуприседе (руки на пояс); гимнастическим шагом

	Бег	В колонне по одному; «змейкой»; с ускорением шеренгой; со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым!»); с заданием (3-я неделя — врассыпную; 4-я неделя — присесть); в сочетании с прыжком вверх (игровое задание «Достань предмет»); с препятствием (мат — обручи — доска)	
	Дыхательные упражнения	«Цветок - распускается». И, п. — ноги слегка расставлены, руки на затылке, локти сведены (в «нераскрывшийся бутон»). В.: медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх «и в стороны (вдох) («цветок раскрывается»), вернуться в и. п. (выдох). Медленно. Повторить 4—6 раз	
	ОРУ	Комплекс упражнений с ленточкой	
	Действия с мячом и обручем	Обруч и малый мяч резиновый. Варианты заданий для детей: катать обруч вдаль; катать обруч вдаль и бежать за ним; метание мяча в вертикальную цель (обруч, который держат дети цепочкой); бросок мяча вверх и ловля его; бросок мяча вниз и ловля его; бросок мяча вверх и ловля его в движении; бросок мяча вниз и ловля его в движении.	Резиновый большой мяч и мяч-хопах. Варианты, заданий для детей: сесть на мяч-хопп, покачаться; прыжки в разных направлениях; броски мяча в стену двумя руками из-за головы; броски мяча вдаль двумя руками от груди; броски мяча через сетку любым способом; броски мяча в стену двумя руками снизу и ловля его.
Веселый тренинг		«Плавание на байдарке».	
Игры		Подвижная игра «Карусель». Игра малой подвижности «Узнай по голосу».	Подвижная игра «Цыплята на полянке». Игра малой подвижности «Тишина у пруда».
Оздоровительные упражнения		Релаксация «Космос».	«Ежовый массаж».

Май

	1-я неделя	2-я неделя
Задачи	Способствовать освоению детьми умений: сохранять равновесие при ходьбе по веревке приставным шагом; прыгать с короткой скакалкой; ползать по скамейке на животе. Воспитывать уважение к достижениям сверстников.	Способствовать освоению детьми умений: сохранять равновесие при ходьбе по бревну боком приставным шагом; прыгать вверх с места; лазать по гимнастической стене. Воспитывать желание участвовать в играх.
Физкультурно - игровое оборудование	Мячи маленькие; гимнастическая стена; гимнастические скамейки разных размеров; доска; канат; скакалки; ребристая: доска; бревно; корзины.	

Содержание физических упражнений	Ходьба	В колонне по одному; парами (игровое задание «Один — двое»); ходьба на носках (руки на пояс); на внешней стороне стопы (игровое задание «Пингвины»); гимнастический шаг; ползание с поочередным переносом туловища к пяткам ног с опорой на руки (игровое подражательное упражнение «Гусеницы»).		
	Бег	«Змейкой» между предметами; через два вертикально стоящих обруча; с заданием — позвонить в колокольчик. Бег – 30 м.		
	Дыхательные упражнения	«Хлопушка». И. п. — ноги слегка расставлены, руки в стороны. В.: глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям (выдох); вернуться в и. п. (вдох). Повторить 4—5 раз.		
	ОРУ	Комплекс упражнений №9 (без предметов)		
	Равновесие	Ходьба по веревке приставным шагом, по доске; по доске, лежащей на кирпичиках (по выбору).	Ходьба по бревну боком приставным шагом; по доске на кирпичиках; на кубах (по выбору)	
	Прыжки	В длину с места.	В глубину с мест	
	Лазание, ползание	Ползание по скамейке на животе. Лазание по гимнастической стене (с сохранением ритма).	Лазание по гимнастической стене, переход с пролета на пролет приставным шагом. Ползание по скамейке на четвереньках (скамейки разной высоты — на выбор детей).	
Веселый тренинг	«Гусеница»			
Игры	Подвижная игра «Ловишки с мячом». Игра малой подвижности «У ребят порядок строгий».	Подвижная игра «Салют». Игра малой подвижности «Колпачок и палочка».		
Оздоровительные упражнения	Оздоровительные упражнения	Тренировка дыхания «Сдуем капельки дождя»		
	3-я неделя		4-я неделя	
Задачи	Определить степень овладения, детьми основными движениями и уровень развития физических качеств.			
Физкультурно-игровое оборудование	Маты; обручи; набивные мячи; мячи маленькие («картошка»).			
Содержание физических упражнений	Ходьба	В колонне по одному; в рассыпную; на носках (руки вверх); на пятках (руки в стороны).		
	Бег	«Змейкой» между предметами; через два вертикально стоящих обруча; с выполнением задания («позвонить в колокольчик»)		

	Дыхательные упражнения	«Хлопушка». И. п. — нош слегка расставлены, руки в стороны. В.; глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям (выдох); вернуться в и, п. (вдох). Повторить 4—5 раз.	
	ОРУ	Комплекс упражнений № 9 (без предметов).	
	Оценка физических качеств	Сила мышц плечевого пояса (бросок набивного мяча). Гибкость (наклон вперед из положения сидя на полу). Сила мышц ног (прыжки в длину с места).	Сила мышц плечевого пояса (метание теннисного мяча). Равновесие (стойка на одной ноге). Сила мышц брюшного пресса (сгибание и разгибание туловища).
Игры		Подвижная игра «Салки-приседалки». Игра малой подвижности. «Хомячок»	Подвижная игра «Салки-замерзалки». Игра малой подвижности «Веселый мячик»
Оздоровительные упражнения		Релаксация «Океан»	«Ежовый массаж»

Старшая группа (5-6 лет)

Задачи образовательной деятельности:

- Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);
- Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей
- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- Развивать творчества в двигательной деятельности;
- Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
- Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.
- Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
- Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания

Содержание образовательной деятельности.

Двигательная деятельность.

Основные движения.

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

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

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза); челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

Положения и движения ног: приседания (до 40 раз), махи вперед- назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте (40x3=120). Упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами (1 кг).

Спортивные упражнения:

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития физических качеств.

Игры и упражнения для развития быстроты движений

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

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

Игры на развитие быстроты:

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

«Найди свое место».

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

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

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

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

«Брось мяч в стену».

«Кто быстрее?»: перебежки шеренгами.

«Бег наперегонки», «Бабочки и стрекозы».

Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств

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

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 м.

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

Ходьба в полуприседе, глубоком приседе.

Прыжки точно в центр начерченного круга или линии.

Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)

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

Сидя, мяч в руках, наклоны вперед.

Прыжки вокруг мяча и через него.

Прокатывания мяча из разных положений (сидя, стоя).

Подвижные игры

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

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

«На одной ножке по дорожке».

Упражнения для развития силы

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

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

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

Упражнения и игры для развития выносливости

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

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

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

Бег в медленном темпе 1,5—2 мин.

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

Упражнения для развития гибкости

Для рук и плечевого пояса

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой.

Одновременное отведение двух рук как можно дальше назад.

Для туловища

Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками.

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

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

Для ног

Пружинистые приседания.

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

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

Игры и упражнения для развития ловкости

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

Упражнения с гимнастическими палками и кольцами

Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой.

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

Упражнения с фитболами.

Покачивание на мяче, сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед-назад, движения назад прямых и согнутых рук, движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, ноги разведены в стороны, накаты на мяч на спину, на живот.

Сочетание движений на мяче с растягиванием в стороны резиновой ленты.

Подвижные игры:

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

«Не задень»: обегание предметов.

«Маятник»: подскоки влево-вправо.

Минимальные результаты.

Бег на 30 м — 7,9—7,5 с.

Прыжок в длину с места — 80—90 см.

Прыжок в длину с разбега — 130—150 см.

Прыжок в высоту с разбега — 40 см.

Прыжок вверх с места — 25 см.

Прыжок в глубину — 40 см.

Метание предмета:

весом 200 г — 3,5—4 м.

весом 80 г — 7,5 м.

Метание набивного мяча — 2,5 м.

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

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

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

Сентябрь

		1-я неделя	2-я неделя
Задачи		Определить степень овладения детьми основными движениями и уровень развития физических качеств: силы мышц плечевого пояса и ног, гибкости, равновесия, прыгучести, скорости (мониторинг двигательной активности).	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с препятствием, с ускорением по диагонали, закрепить метание теннисного мяча правой и левой рукой (сдача норматива), учить прыжкам в высоту с места (мониторинг двигательной активности).
Физкультурно-игровое оборудование		Разметка для прыжков в длину, карточки с ОРУ, с играми, теннисные мячи.	Препятствия (кубики), гимнастические палки по количеству детей, теннисные мячи, гимнастические маты, стойки для прыжков в
Содержание физических упражнений	Ходьба	В колонне по одному на носках с разным положением рук, на пятках, в полуприседе, на четвереньках.	В колонне по одному; врассыпную; на носках, пятках; пятки вместе, носки врозь; носки вместе, пятки врозь.
	Бег	В колонне по одному, змейкой, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени.	В колонне по одному, с препятствием, с ускорением по диагонали.
	Дыхательные упражнения	«Шар лопнул» И. п. — о. с. В.: развести руки в стороны (вдох); хлопок перед собой — выдох на длительном звуке [ш].	Дыхательное упражнение «Вырасти большой». Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх – вдох, опускаясь на всю ступню - выдох с произнесением «уху-х».
	ОРУ	Комплекс № 1.	Комплекс № 2 с гимн. палкой.

	ОВД	1. прыжки в длину с места. 2. ходить по скамейке, ставя ногу с носка (руки в стороны, голову не опускать). 3. метание тен. мячей в обруч 4. лазание по наклонной лестнице 5. прыжки из обруча в обруч на 2-х ногах	
Игры		П/и «Передай мяч». М/п «Подбей волан».	П/и «Выше ножки от земли». М/п «Гномы и великаны».
Оздоровительные упражнения		«Ходьба в колонне по 1 с дых. упражнениями».	«Ветер и солнышко».
		3-я неделя	4-я неделя
Задачи		Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, парами, змейкой, со сменой направляющего, с препятствием, с ускорением, закрепить бросание набивного мяча 2-мя руками из-за головы, учить прыжкам в высоту с разбега. Воспитывать желание начинать и заканчивать упражнения одновременно с остальными детьми.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, парами, змейкой, со сменой направляющего, с препятствием, с ускорением, закрепить лазание по гимнастической лестнице вверх, вниз, учить прыжкам в длину с разбега, прокатыванию обруча по прямой.
Физкультурно-игровое оборудование		Препятствия (кубики), мячи по количеству детей, набивные мячи, гимнастические маты, стойки для прыжков в высоту.	Препятствия (кубики), обручи по количеству детей, гимнастические маты, гимнастические стенки, кегли.
Содержание физических упражнений	Построение, перестроение	Повороты на месте; построение в 2 колонны.	Повороты на месте; построение в 2 колонны.
	Ходьба	Ходьба парами, со сменой направляющего, на носках, на пятках, приставным шагом боком, на четвереньках.	Парами, со сменой направляющего, на носках, на пятках, приставным шагом боком, на четвереньках.
	Бег	В колонне по одному, змейкой, с ускорением, с заданиями, прямой галоп, на высоких четвереньках, с препятствием.	В колонне по одному, змейкой, с ускорением, с заданиями, прямой галоп, на высоких четвереньках, с препятствием.
	Дыхательные упражнения	«Шар лопнул» И. п. — о. с. В.: развести руки в стороны (вдох); хлопок перед собой — выдох на длительном звуке [ш].	Дыхательное упражнение «Вырасти большой». Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх – вдох, опускаясь на всю ступню - выдох с произнесением «ух-у-х».

	ОРУ	Комплекс № 3 с мячом.	Комплекс № 4 с обручем.
	ОВД	1. Бросание набивного мяча 2-мя руками из-за головы (сдача норматива). 2. Ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом по кругу. 3. Прыжки в высоту с разбега.	1. прокатывание обруча по прямой. 2. Лазание по гимнастической лестнице вверх, вниз. 3. Прыжки в длину с разбега.
Игры		П/и «Успей выбежать». М/п «Подвижная скакалка».	П/и «Охотники и утки». М/п «Тренировка футболиста».
Оздоровительные упражнения		Массаж бедра «Дождик».	Массаж лица «Умывалочка».

Октябрь

		1-я неделя	2-я неделя
Задачи		1. Продолжать закреплять умения ходьбы и бега с заданиями. 2. Развивать быстроту, ловкость, общую выносливость, координацию движений. 3. Воспитывать умение и привычки ухаживать за спортивным инвентарем.	1. Продолжать закреплять умения ходьбы и бега с заданиями. 2. Упражнять в равновесии на повышенной опоре, развивать точность при бросании мяча. 3. Воспитывать умение и привычки ухаживать за спортивным инвентарем.
Физкультурно-игровое оборудование		Карточки с ОРУ, с играми, мячи по количеству детей, две гимнастические скамейки.	Ленточки, гимн, скамейки, мячи теннисные, дуги, кегли, гимн. маты.
Содержание физических упражнений	Перестроение	Повороты направо, налево, кругом.	Повороты направо, налево, кругом.
	Ходьба	В колонне по одному на носках (руки на поясе), на пятках, в полуприседе, на четвереньках (медвежата).	В колонне по одному; на носках, пятках; в полуприседе, приставным шагом, упражнение «пауки».
	Бег	В колонне по одному, с ускорением по диагонали, галопом правым и левым боком, спиной вперед.	В колонне по одному, галопом правым, левым боком, с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени, с прямыми ногами вперед.
	Дыхательные упражнения	«Ветер» Стр. 95 О.Ф. Горбатенко.	«Ветер» Стр. 95 О.Ф. Горбатенко.
	ОРУ	Комплекс № 5 без предметов.	Комплекс № 6 с ленточкой.

	ОВД	<p>1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры прямо и боком, вверх из глубокого приседа.</p> <p>2. Ходьба по скамейке прист. шагом, перешагивая через кубики; на середине присесть, встать и пойти дальше.</p> <p>3. Перебрасывание мяча в парах 2-мя руками от груди; из-за головы, из положения стоя, сидя, стоя на коленях.</p>	<p>1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.</p> <p>2. Переползание через препятствие; ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь, пола.</p> <p>3. Метание в горизонт целясь пр. и лев. рукой.</p>
Игры		П/и «Мышеловка». М/п «У кого мяч».	П/и «Удочка». М/п «Эхо».
Оздоровительные упражнения		Упражнение «Кувшинчик». Стр. 59. О.Н. Моргунова.	Упражнение «Листики». Стр. 59. О.Н. Моргунова.
		3-я неделя	4-я неделя
Задачи		<p>1.Продолжать закреплять умения ходьбы и бега с заданиями.</p> <p>2.Развивать быстроту, ловкость, общую выносливость, координацию движений, упражнять в равновесии и прыжках, повторить проползание в обруч.</p> <p>3.Воспитывать умение и привычки ухаживать за спортивным инвентарем.</p>	<p>1.Продолжать закреплять умения ходьбы и бега с заданиями.</p> <p>2.Развивать быстроту, ловкость, общую выносливость, координацию движений.</p> <p>3.Воспитывать умение и привычки ухаживать за спортивным инвентарем.</p>
Физкультурно - игровое оборудование		Препятствия (кубики), мячи по количеству детей, набивные мячи, гимнастические маты.	Корзины, мячи, канат, кубики, стойки, веревка.
Содержание физических упражнений	Построение, перестроение	Повороты на месте; шаг вперед, назад, в сторону.	Повороты на месте; шаг вперед, назад, в сторону.
	Ходьба	Ходьба с заданием для рук на носках, пятках: шагом с притопом, шаг с приседанием, выпадом, упражнение «раки».	Ходьба с заданием для рук на носках, пятках: приставным шагом боком, на высоких четвереньках, спиной вперед, «медвежата», «пауки», «раки».
	Бег	В колонне по одному, с захлестыванием голени назад, семенящий бег, с препятствием, подскоки, боковой галоп.	В колонне по одному, с захлестыванием голени назад, семенящий бег, с препятствием, подскоки, боковой галоп.

Дыхательные упражнения	«Пускаем мыльные пузыри». Стр. 97. О.Ф. Горбатенко.	«Пускаем мыльные пузыри». Стр. 97. О.Ф. Горбатенко.
ОРУ	Комплекс № 7с хлопками.	Аэробика.
ОВД	1. Перелезание через три обруча (прямо, лев. и правым боком). 2. Прыжки на 2-х ногах через препятствие 20 см. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по гимнастической скамье, на середине присесть, перешагнуть через мяч.	1. Занятия на играх, эстафетах: - «Попади в корзину», «На одной ножке по дорожке». - «Проползи, не задень», «Не упали в ручей». - «Ловкие ребята с мячом», «Посади картофель». - «Кто быстрее допрыгнет с глубокого приседа до ориентира, обратно бегом». - «Ходьба на высоких четвереньках змейкой, обратно бегом». - «Попрыгунчики на фитболах». - «Перебросы мяча команды в колонне по одному с ведущим (ведущий стоит лицом к команде)».
Игры	П/и «Гуси -гуси». М/п «летает – не летает».	П/и «Ловишки с ленточками». М/п «Затейники».
Оздоровительные упражнения	Упражнение «Шарфик». Стр. 59. О.Н. Моргунова.	Упражнение «Цветочки, лепесточки». Стр. 59. О.Н. Моргунова.

Ноябрь

	1-я неделя	2-я неделя
Задачи	<p>I занятие: Обучать умению ходить по линии спиной вперед, упражнять в прыжках на 2-х ногах, закреплять метание в вертикальную цель, развивать координацию движений, укреплять мышечный корсет позвоночника.</p> <p>II занятие: Обучать бросанию и ловле мяча 2-мя руками, упражнять в лазании по гимнастической скамейке, закреплять умение в упражнениях в равновесии, укреплять мышечный корсет позвоночника.</p>	<p>I занятие: Обучать прыжкам на 2-х ногах через скамейку, опираясь на нее руками, упражнять в метании в горизонтальную цель, закреплять подбрасывание мяча вверх 2-мя руками и ловле, укреплять связочно-мышечный аппарат стопы, расслаблять мышцы.</p> <p>II занятие: Обучать ползанию на четвереньках, упражнять в равновесии, закреплять прыжки на 2-х ногах через скамейку, развивать координацию движений, укреплять связочно-мышечный аппарат стопы, расслаблять мышцы.</p>

Физкультурно - игровое оборудование		Обручи, стойки для метания в вертикальную цель, теннисные мячи, мячи	Гимн скамейки, стойки высотой 10 см., обручи, свисток, мячи большие и малые.
Содержание физических упражнений	Перестроение	Построение в три колонны по звеньям. Размыкание и смыкание приставным шагом.	Построение в шеренгу, перестроение в круг, расчет на 1-й, 2-й., перестроение в 3 колонны.
	Ходьба	Ходьба в колонне перекатом с пятки на носок; на носках, высоко поднимая колени, руки на поясе, спиной вперед змейкой, огибая предметы. Ходьба на наружных сводах стоп, руки за спиной; скрестным шагом боком, руки на поясе; ходьбой выпадами с хлопком перед собой.	Ходьба в колонне гимнастическим шагом, на носках, руки вверх, на наружных сводах стоп, руки за спиной, в полуприседе, руки на поясе, перешагивая предметы высотой 10 см, 8-10 шт., расстояние 40 см. Ходьба с ритмическими хлопками, пружинистый шаг носка. На четвереньках.
	Бег	Обычный бег в колонне по одному, в чередовании с бегом с заданиями на сигнал: - остановка; - поворот на 360*; - упор присев; - прыжок вверх толчком обеих ног; - изменение направления бега.	Легкий бег в колонне по одному, бег с ноги на ногу из обруча в обруч, бег в чередовании с прыжками на 2-х ногах, продвигаясь вперед по прямой, бег врассыпную, на сигнал – остановка, переложить мяч в др. руку. - сохранение равновесия стоя на одной ноге, руки на поясе; прыжок вверх
	Дыхательные упражнения	«Поднимем выше груз». И. п. — ноги слегка расставлены, руки опущены, сжаты в кулаки. В: медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз.	
ОРУ	Комплекс без предметов.	Комплекс с малым мячом	
ОВД	<p>I занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание в верт. цель правой и левой рукой способом от плеча 4-5 м. 2. Ходьба по линии спиной вперед, руки на пояс. 3. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. <p>II занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание мяча вверх 2-мя руками и ловля. 2. Ходьба по линии, спиной вперед, руки на поясе. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 	<p>I занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание мяча вверх 2-мя руками и ловля. 2. Метание в гор. цель правой и левой рукой способом от плеча 4-5 м. 3. Прыжки на 2-х ногах через скамейку с опорой на руки «Кенгуру» <p>II занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимн скамейке руки в стороны. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 	

Игры		П/и «Пожиратель рыб»; П/и «Быстро возьми»	П/и «Смелый охотник»; П/и «Найди, где спрятано»
Оздоровительные упражнения		Упражнение «котенок», «обезьянки», «заяц» Массаж ног (лепим руки, ноги)	Упражнение «качалочка», «колобок», «крокодильчик», «морская звезда». Массаж ног
		3-я неделя	4-я неделя
Задачи		<p>I занятие: Обучать ползанию по гимн. скамье, упражнять в перекатах бревнышко, закреплять ведение мяча змейкой, формирование правильной осанки, расслабление мышц.</p> <p>II занятие: Упражнять в подлезании под шнур, не касаясь руками пола, закреплять ведение мяча змейкой с забрасыванием в кольцо, прыжки на батуте, развивать координацию движений,</p>	<p>Занятие, построенное на подвижных играх. Укрепление мышцы туловища, увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах и суставов стоп и пальцев ног.</p> <p>Развивать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>Воспитывать умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним</p>
Физкультурно-игровое оборудование		Ориентиры, гимн. скамья, мячи, шнур, стойки, батуты.	Мягкие модули, мячи, фитболы, батуты.
Содержание физических упражнений	Перестроение	Построение в колонну и шеренгу по сигналу.	Построение в шеренгу, повороты направо, налево.
	Ходьба	Ходьба с заданием для рук и ног (носки, пятки, присед, паучок, четвереньки). Ходьба на счет, хлопок под ногой.	Ходьба в колонне гимнастическим шагом, на наружных сводах стоп, в полуприседе, руки на поясе, боком скрестным шагом
	Бег	Бег в колонне, выбрасывая ноги вперед, захлест голени. Бег враспынную по сигналу в колонну друг за другом, бег с ускорением до ориентира.	Легкий бег в колонне по одному, боковой галоп, бег с захлестом голени, с ноги на ногу по ориентирам
	Дыхательные упражнения	«Поднимем выше груз». И. п. — ноги слегка расставлены, руки опущены, сжаты в кулаки. В.: медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в и. п. (выдох). Повторить 6—8	
	ОРУ	Комплекс с гимнастической палкой	Аэробика «Солнышко лучистое»

	ОВД	<p>I занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками. 2. Перекаты бревнышком под веревкой. 3. Ведение мяча в движении змейкой. <p>II занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола. 2. Ведение мяча змейкой с забрасыванием в кольцо. 3. Прыжки на батуте. 	<p>I занятие: Полоса препятствий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег по тоннелю на низких четвереньках. 2. Отбивание и ведение мяча, забрасывание в баскетбольное кольцо 3. Прыжки на фитболе. 4. Перекаты на фитболе. 5. Прыжки с батута на батут. <p>II занятие:</p> <p>П/и «Мяч водящему», «Ловишки с ленточками», «Горячая картошка», «Мяч над веревкой», «Сбей грушу», «Пустое место».</p>
Игры		П/и «Удочка»; П/и «Пионербол» М/п «Вызов по имени»	П/и «Ловцы и обезьяны»
Оздоровительные упражнения		Упражнение «птица» - бег на носках, «собачка» - бег с остановками и резкими поворотами головы в стороны, «спортсмен» - спорт. ходьба Массаж ног (птичка)	Упражнение «кенгуру» - прыжки на 2х ногах с высоким подниманием колен и продвижением вперед, «спортсмен» - спорт. ходьба, прямой и боковой галоп. Массаж ног (солнечные зайчики)

Декабрь

		1-я неделя	2-я неделя
Задачи		<p>I занятие: Обучать умению лазать по гимн. стенке, упражнять в ползании, и подтягивании на кольцах, укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища.</p> <p>II занятие: Обучать ползанию на четвереньках по наклонной лесенке, упражнять в ползании, прыжках через бревно с помощью батута, развивать координацию движений, укреплять мышечно-связочный аппарат ног туловища.</p>	<p>I занятие: Обучать прыжкам на батуте, упражнять в выполнении упражнения «тачка», ведение мяча в разных направлениях, укреплять связочно-мышечный аппарат стопы, расслаблять мышцы.</p> <p>II занятие: Обучать ползанию по-пластунски, упражнять в перебрасывании мяча, закреплять прыжки на одной ноге, развивать координацию движений, укреплять связочно-мышечный аппарат стопы, расслаблять мышцы.</p>
Физкультурно-игровое оборудование		Гимн. стенка, наклонная лесенка, гимн. кольца, батуты, бревно.	Гимн скамейки, стойки высотой 10 см., обручи, свисток, мячи большие и малые.
Содержание физических	Перестроение	Перестроение из одной шеренги в две.	Построение в шеренгу, перестроение в круг, расчет на 1-й, 2-й., перестроение в 3 колонны.

	Ходьба	Ходьба в колонне змейкой по залу, с остановкой по сигналу, в приседе, выпадами, переход на бег и обратно	Ходьба в колонне гимнастическим шагом, на носках, руки вверх, на наружных сводах стоп, руки за спиной, в полуприседе, скрестным шагом, выпадами вперед
	Бег	Бег в колонне по полосе препятствий (3 раза) - по доске; - «змейкой», огибая предметы; - с ноги на ногу из обруча в обруч; - пробегание в большой обруч.	Легкий бег в колонне по одному, бег с ноги на ногу из обруча в обруч, бег в чередовании с прыжками на 2-х ногах, продвигаясь вперед по прямой, бег враспынную, на сигнал – остановка.
	Дыхательные упражнения	Дыхание «Ха» (жаркий ветер); «У-у» (холодный ветер), упражнение «Водолазы»	
	ОРУ	Комплекс без предметов.	Комплекс с мячом
	ОВД	<p>І занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> Лазанье по гимн. стенке с переходом на другой пролет. Упражнение «крокодильчик» <p>ІІ занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> Лазанье по доске на гимн. лестнице и спуск. Упражнение «крокодильчик» Прыжки через бревно с помощью батута 	<p>І занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> Ведение мяча в разных направлениях с переходом на боковой галоп Упражнение тачка. Прыжки с батута на мат, спрыгивание на пол – «лягушка» <p>ІІ занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> Перебрасывание мяча в парах способом от гуди, из за головы, ногами, лежа на спине. Ползание по-пластунски «змейкой» Прыжки на пр. и лев. ноге до обозначенного
	Игры	П/и «Веселые парочки» (ведение мяча в парах); П/и «Верховая езда на фитболе». М/п «Летает, не летает»	П/и «Попади в корзину мячом»; П/и «Попрыгунчики»
	Оздоровительные упражнения	Упражнение «перекат», «полушпагат».	Упражнение шпагат, березка
		3-я неделя	4-я неделя

Задачи	<p>I занятие: Обучать умению вести мяч между предметами, закреплять прыжки на 2-х ногах с поворотом, ползание на спине, формирование правильной осанки, расслабление мышц.</p> <p>II занятие: Упражнять в ползании на четвереньках, прыжках на батуте, закреплять перебрасывание мяча в парах, развивать координацию движений, формирование правильной осанки, расслабление мышц.</p>	<p>Занятие, построенное на подвижных играх. Укрепление мышцы туловища, увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах и суставов стоп и пальцев ног.</p> <p>Развивать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>Воспитывать умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним</p>	
Физкультурно - игровое оборудование	Предметы высотой 20 см., мячи, канат, батуты, кубики.	Канат, гимн скамейки, мячи	
Содержание физических упражнений	Перестроение	Построение в шеренгу. Повороты на месте, расчет на 1-й, 2-й., перестроение в 2 шеренги. Для выполнения ОРУ перестроение в две колонны.	Построение в шеренгу, повороты на месте, расчет на 1-й, 2-й., перестроение в 2 колонны.
	Ходьба	Ходьба в колонне с ритмичными хлопками под левую ногу, перекрестная ходьба, выполняя упражнения с канатом.	Ходьба в колонне гимнастическим шагом, на наружных сводах стоп, в полуприседе, руки на поясе, в такт музыке с щелчками пальцами и
	Бег	Бег в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную, подскоками, змейкой, с бегом, перешагивая предметы высотой 20 см.	Легкий бег в колонне по одному, боковой галоп, бег с захлестом голени, с ноги на ногу по ориентирам
	Дыхательные упражнения	«Поднимем выше груз». И. п. — ноги слегка расставлены, руки опущены, сжаты в кулаки. В.: медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз.	
	ОРУ	Комплекс с гимнастической палкой	Комплекс с элементами акробатики
	ОВД	<p>I занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на спине до ориентира 2. Ведение мяча между предметами. 3. Прыжки на 2-х ногах с поворотом. <p>II занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на четвереньках змейкой с кубиком на спине. 2. Перебрасывание мяча в парах из положения стоя на коленях. 	<p>I занятие: Полоса препятствий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подлезание под веревку. 2. Прыжки с кочки на кочку. 3. Бег змейкой между предметами. 4. Забрасывание мяча в корзину. <p>II занятие:</p> <p>П/и «Пятнашки», «Удочка», «Пас друг другу шайба клюшка», «Перебежки», «Пробеги, не задень».</p>

Игры	П/и «Проведи мяч клюшкой»; П/и «Попрыгунчики змейкой». М/п «Отбей мяч головой».	П/и «Выбивной».
Оздоровительные упражнения	Упражнение «змея», «Уточка»	Упражнение «кузнечик», «кольцо»

Январь

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

	ОВД	<p>Занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через скакалку 2. Броски мяча вверх, об пол, ловля его 2-мя руками (20 раз) 3. Ползание по наклонной доске, переход по гимнастической лесенке Подгруппой поточно <p>II занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через скакалку. 2. Отбивание мяча пр. и лев. рукой (20 раз) 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 	<p>Занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча сбоку по кеглям 2. Пробегание под длинной скакалкой. <p>II занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча о стенку и ловля 2-мя руками 2. Прыжки через длинную скакалку
Игры		П/и «переправа с обручем»; П/и «передай. садись» М/п «Поменяем местами»	П/и «Мяч над веревкой»; С/п «Большая черепаха» М/п «У кого мяч»
Оздоровительные упражнения		Массаж лица «Нос умойся»	Массаж рук «Петушиная семья»
		3-я неделя	4-я неделя
Задачи		<p>I занятие: Обучать перекатам вперед, вправо, влево, закреплять прыжки на 1-й. 2-х ногах, бег различными способами, укреплять мышечный корсет позвоночника, развивать самостоятельность</p> <p>II занятие: Обучать выполнять кувырок, закреплять прыжки на 1-й. 2-х ногах, бег различными способами, укреплять мышечный корсет позвоночника, развивать самостоятельность.</p>	<p>Занятие, построенное на подвижных играх. Укрепление мышцы туловища, увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах и суставов стоп и пальцев ног. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним</p>
Физкультурно - игровое оборудование		Предметы высотой 20 см., гимнастические палки, канат, гимнастические маты.	Канат, гимн скамейки, мячи
Содержание физических упражнений	Перестроение	Построение в шеренгу. Повороты на месте. Для выполнения ОРУ перестроение в три колонны.	Построение в шеренгу. Повороты на месте. Для выполнения ОРУ перестроение в три колонны.
	Ходьба	Ходьба в колонне с ритмичными хлопками под левую ногу, перекрестная ходьба, ходьба выпадами, на четвереньках.	Ходьба в колонне гимнастическим шагом, на наружных сводах стоп, в полуприседе, руки на поясе, боком скрестным шагом.

	Бег	Бег в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную, подскоками, змейкой, с бегом, перешагивая предметы высотой 20 см.	Легкий бег в колонне по одному, боковой галоп, бег с захлестом голени, с ноги на ногу по ориентирам
	Дыхательные упражнения	«Часики». И. п. — о. с. В.; делая махи прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так»	
	ОРУ	Комплекс с гимнастической палкой	Аэробика «Свежий ветер»
	ОВД	<p>Занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> Беговые упражнения между гимнастическими палками (пр. лев. боком, спиной, змейкой) Прыжки через гимнастические палки на 2-х ногах, пр. и лев. боком, на пр. и лев. ноге Перекаты <p>II занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> Беговые упражнения вдоль каната, через канат Прыжки вдоль каната, через канат. Кувырки 	<p>Занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> Ведение мяча, броски мяча в корзину, передача мяча от груди, из-за головы, одной рукой от предплечья Прыжки через длинную скакалку с места Перекатывание «бревнышко» под гимнастической скамейкой <p>II занятие:</p> <p>П/и «Проползи, не урони», «Ползание на четвереньках между предметами», «Дни недели», «Мяч среднему», «С кочки на кочку», «Выше ножки от земли».</p>
	Игры	П/и «Озорные гномы»; П/и «Удочка» М/п «Эхо»	П/и «Чье звено быстрее соберется»
	Оздоровительные упражнения	Массаж ног «Молотки»	Массаж биологически активных точек «Снеговик»

Февраль

		1-я неделя	2-я неделя
Задачи		<p>I занятие: Способствовать освоению детьми умений: прыгать через короткую скакалку с продвижением вперед; упражнять в лазании на четвереньках «крокодильчик», «лягушка», закреплять бросание и ловлю мяча. Укреплять мышечный корсет позвоночника, мышцы тазового пояса, ног.</p> <p>II занятие: Упражнять в прыжках в длину с разбега, обучать в ведении мяча по прямой, закреплять умение ползать по шесту любым способом, развивать координацию движений. Укреплять мышечный корсет позвоночника, мышцы тазового пояса, ног.</p>	<p>I занятие: упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и в подбрасывании и ловле ракеткой теннисного мяча, закреплять прыжки в длину с разбега.</p> <p>Формировать правильную осанку, укреплять связочно – мышечный аппарат стоп.</p> <p>II занятие: упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с хлопком под левой ногой и в подбрасывании и ловле ракеткой теннисного мяча, обучать прыжкам в высоту с разбега.</p> <p>Формировать правильную осанку, укреплять связочно – мышечный аппарат стоп.</p>
Физкультурно - игровое оборудование		Кубики для перешагивания, свисток, бубен, звонок, короткие скакалки, теннисные мячи, гимнастические маты,	Гимнастические скамейки, теннисные ракетки, мячи, гимнастические маты.
Содержание физических упражнений	Перестроение	Построение в шеренгу, колонну. Повороты направо, налево. Построение в 2 колонны	Построение в шеренгу, колонну. Повороты направо, налево, кругом. Построение в 2
	Ходьба	Ходьба в колонне с различным положением рук, с ритмичными хлопками под левую ногу, на носках, руки вверх, на наружных сводах стоп, руки за спиной, высоко поднимая колени, руки в стороны; в полуприседе, руки на бедрах.	Ходьба в колонне по полосе препятствий: 1 – боком приставным шагом, руки на поясе, 2 – прыжки с ноги на ногу (обручи), 3 – по гимнастической скамейке, перекрестная с соском на коврик, 4 – ползание на четвереньках «змейкой», огибая предметы.

	Бег	Бег в колонне змейкой, перешагивая предметы, с заданием на разные сигналы; хлопок – поворот, 2 хлопка – прыжок, свисток – упор присев, удар в бубен – остановка; звонок в колокольчик – ходьба врассыпную.	Бег в колонне с изменением темпа; боковой галоп; спиной вперед; бег с прокатыванием под веревку, натянутую на высоте 40 см.
	Дыхательные упражнения	«Петух». И. п. — ноги слегка расставлены, руки в стороны. В,: хлопать руками по бедрам, выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку»	
	ОРУ	Упражнения с мячом	Комплекс упражнений с кольцом
	ОВД	<p>Изятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 2. Подбрасывать и ловить мячик с ударом о пол, стену (20 раз) 3. Ползание на четвереньках с прямыми ногами – «крокодильчик» - 4 раза, в упор присев поочередно переставляя сначала руки, потом ноги. <p>II занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с разбега по 3 попытки 2. Ведение мяча по прямой, отбивая правой рукой. (4 раза). 	<p>Изятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо, пр. и лев. Боком с прыжком на гимн. Мат. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Держать теннисную ракетку, подбрасывать и ловить теннисный мячик с ударом об пол и стену <p>II занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком под левой ногой, с прыжком на гимн. мат.
	Игры	П/и «Стоп»; П/и «Дракон» М/п «Горячая картошка»	П/и «Пастух и волк»; С/п «Через веревку»
	Оздоровительные упражнения	Упражнения для профилактики плоскостопия	Пальчиковая игра «Салат»
		3-я неделя	4-я неделя
	Задачи	Упражнять в перешагивании через модули, ходьбе по гимнаст. скамейке, закреплять прыжки по прямой, ноги врозь, ноги вместе, на пр. и лев. ноге с огибанием предметов, обучать метанию в вертикальную и горизонтальную цель пр. и лев. рукой. Укреплять своды стопы, мышц туловища, развитие равновесия.	Занятие, построенное на подвижных играх. Развитие координации движений, укрепление мышц ног. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним

Физкультурно-игровое оборудование		Предметы высотой 20 см., гимнастические палки, канат, гимнастические маты.	Гимн скамейки, мячи, шнуры,
Содержание физических упражнений	Перестроение	Построение в шеренгу. Построение в круг, в колонну. Построение для выполнения ОРУ в три колонны.	Построение в шеренгу. Повороты на месте. ОРУ перестроение в три колонны.
	Ходьба	Ходьба в колонне, на носках, палка вверх, на наружных сводах стоп, палка за головой, гимнастическим шагом, скрестным шагом боком	Ходьба в колонне гимнастическим шагом, на наружных сводах стоп, в полуприседе, руки на поясе, в приседе. Упражнение «сиртаки»
	Бег	Бег в колонне, высоко поднимая колени до палки, захлест голени, палка за спиной, боковой галоп правым и левым боком. Бег в колонне со сменой ведущего.	Легкий бег в колонне по одному, боковой галоп, бег с захлестом голени, высоко поднимая колени, выбрасывая ноги вперед.
	Дыхательные упражнения	«Петух». И. п. — ноги слегка расставлены, руки в стороны. В,: хлопать руками по бедрам, выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку».	
	ОРУ	Комплекс без предметов	Комплекс с мячом.
	ОВД	<p>Изятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по прямой с перешагиванием через модули. 2. Прыжки ноги вместе, ноги врозь по обручам. 3. Метание тен. мячей в верт. цель пр. и лев. рукой <p>II занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед с перешагиванием через веревку высотой 20 см. 2. Прыжки на пр. и лев. ноге «змейкой» между набивными мячами 3. Метание теннисных мячей в гор. цель пр. и лев. рукой. 	<p>Изятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег с мячом по гимнаст. скамейке с прыжком вниз и обратно 2. Спрыгивание с гимнастической скамейке спиной вперед с поворотом кругом, мяч у груди 3. Прыжки на 2-х ногах спиной вперед через шнуры (8 шт.), разложенные на расстоянии 40 см друг от друга, мяч у груди <p>II занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отбить мяч ногой в коридор, расставленных из четырех дуг 1 м друг от друга, проползти под ними на коленях и ладонях. 2. Отбивание и ловля мяча 2-мя руками в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставными шагами.
Игры		П/и «Охотники и утки»; П/и «Ловкие ребята». М/п «Мяч в кругу» (футбол с водящем)	П/и «Отгадай ведущего». М/и «Не теряй равновесия»

Оздоровительные упражнения	Релаксация «Олени»	«Кувшинчик»
-----------------------------------	--------------------	-------------

Март

		1-я неделя	2-я неделя
Задачи		<p>I занятие: Упражнять в ходьбе по гимн. скамейке, прыжках на 2-х ногах, на пр. и лев. ноге, метании в вертикальную цель. Повышать интерес к физкультурным занятиям и спорту. Укреплять мышцы стопы, связочно – мышечный аппарат.</p> <p>II занятие: обучать прыжкам через длинную скакалку, упражнять в отбивании мяча, в бросании мяча. Повышать интерес к физкультурным занятиям и спорту. Укреплять мышцы стопы, связочно – мышечный аппарат.</p>	<p>I занятие: обучать прыжкам через короткую скакалку, бег на скорость, упражнять в метании в вертикальную цель, закреплять навыки лазания. Укреплять координацию движений рук с дыхательными движениями гр. клетки.</p> <p>II занятие: упражнять в прокатывании обручей, закреплять навыки лазания, совершенствовать умение отбивать мяч ногой. Укреплять координацию движений рук с дыхательными движениями гр. клетки.</p>
Физкультурно - игровое оборудование		Мячи по кол-ву детей, гимн. скамейка, обручи, стойки для метания в вертикальную цель, баскетбольные кольца, длинная скакалка.	Гимнастические палки, короткие скакалки, обручи, мешочки, стойки для метания, мяч.
Содержание физических упражнений	Перестроение	Построение в шеренгу. Выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «Вольно». Расчет на 1-й, 2-й. Построение в рассыпную для ОРУ.	Построение в шеренгу, колонну. Повороты направо, налево, кругом. Построение в 2 колонны.
	Ходьба	Ходьба в колонне на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, широким шагом, на сигнал с поворотом в другую сторону.	Ходьба в колонне: на носках, руки вверх; на наружных сводах стоп, руки за спину, ходьба на пятках, руки за голову, высоко поднимая колени.

	Бег	Бег в колонне, высоко поднимая колени, захлест голени, высоко поднимая колени, в быстром темпе.	Легкий бег в колонне с заданиями на сигнал: поворот на 360, стойка на одной ноге, руки на поясе; упор присев; остановка, пролезание между ногами в парах, бег с ускорением в парах.
	Дыхательные упражнения	Цветок распускается». И. п. — ноги слегка расставлены, руки на затылке, локти сведены («нераскрывшийся бутон»). В.: медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх и в стороны (вдох) («цветок раскрывается»), вернуться в и. п. (выдох). Медленно. Повторить 4—6 раз.	
	ОРУ	Упражнения с малым мячом	Комплекс упражнений с гимнастической
	ОВД	<p>I. занятие:</p> <p>1. Ходьба по гимн. скамейке с поворотом на 360 на середине с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (3 раз).</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч на 2-х ногах, на пр. и лев. ногах. (3 р).</p> <p>3. Метание в вертикальную цель пр. и лев. рукой.</p> <p>II занятие:</p> <p>1. Подбрасывание мяча и ловля после отскока. (20 р).</p> <p>2. Бросание мяча в баскетбольное кольцо способом от груди и снизу (5 р).</p> <p>3. Прыжки через длинную скакалку по 3 попытки.</p>	<p>I. занятие:</p> <p>1. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед</p> <p>2. Метание мешочков в верт. цель.</p> <p>3. Ползание по-медвежьи</p> <p>II занятие:</p> <p>1. Прокатывание обручей друг другу</p> <p>2. Пролезание в обруч пр. и лев. боком.</p> <p>3. «Мяч в кругу» футбол с водящим.</p>
	Игры	П/и «Пожиратель рыб»; П/и «Ловля обезьян»; М/п «Пройди – не задень».	П/и «Перестрелка»; С/п «Переправа в обручах»; М/п «Удочка».
	Оздоровительные упражнения	Упражнения для профилактики плоскостопия.	Тренировка дыхания «Плывет, плывет кораблик».
		3-я неделя	4-я неделя

Задачи		<p>I неделя: учить сохранять равновесие при ходьбе по канату, упражнять в лазании по гимн. стенке, в прыжках через скакалку. Повышать интерес к физкультурным занятиям и спорту.</p> <p>II неделя: закреплять сохранение равновесие при ходьбе по гимн. скамейке, совершенствовать прыжки в высоту с разбега, передача мяча в парах. Воспитывать активность, самостоятельность.</p>	<p>Занятие, построенное на подвижных играх. Развитие координации движений, укрепление мышц ног.</p> <p>Развивать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>Воспитывать умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним.</p> <p>Повышать интерес к физкультурным занятиям и спорту.</p>
Физкультурно-игровое оборудование		Канат, мешочки для метания, гимн. стенка, маты, короткие скакалки, гимнаст. скамейки, стойки для прыжков в высоту, мячи.	Мячи по количеству детей, мягкие модули, свисток, обручи, ворота.
Содержание физических упражнений	Перестроение	Построение в шеренгу. Построение в круг, в колонну. Построение для ОРУ в две колонны.	Построение в шеренгу. Смыкание и размыкание. Расчет на первый, второй. Для выполнения ОРУ перестроение в три колонны.
	Ходьба	Ходьба в колонне, по наклонной доске, гимнастической скамейке, мелким, широким шагом, спиной вперед.	Ходьба в колонне на носках, мяч вверх, на наружных сводах стоп, мяч за голову, отбивая мяч одной рукой, ловить 2-мя руками,
	Бег	Бег в колонне, высоко поднимая колени до палки, захлест голени, палка за спиной, боковой галоп правым и левым боком. Бег в колонне со сменой ведущего.	Бег с мячом в руках, выполняя задание на сигнал (свисток – подбросить мяч вверх, поймать после хлопка, хлопок – остановка, отбить мяч о пол, поймать после хлопка. Бег со сменой направляющего (последний «змейкой» огибает всех и встает первым).
	Дыхательные упражнения	Цветок распускается». И. п. — ноги слегка расставлены, руки на затылке, локти сведены («нераскрывшийся бутон»). В.: медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх и в стороны (вдох) («цветок раскрывается»), вернуться в и. п. (выдох). Медленно. Повторить 4—6 раз	
	ОРУ	Комплекс с лентой.	Комплекс с элементами аэробики.

	ОВД	<p>I занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнаст. лестнице одним способом 2. Прыжки через короткую скакалку. 3. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. <p>II занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передача мяча руками от груди в парах в движении приставным шагом (2 р). 2. Ходьба по гимн. скамье, приседая на одной ноге, другую пронося вперед прямую сбоку от скамейки (3 р). 3. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания (высота от 50 см.) 3-4 раза. 	<p>I занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И/у: «Сбей кеглю» 2. «Пробеги – не задень». 3. «Догони обруч», «Передача мяча над головой». <p>II занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Догони мяч». 2. «Пожарные на учениях». 3. «Метко в цель». 4. «Кто быстрее до флажка».
Веселый тренинг		«Плавание на байдарке».	
Игры		П/и «Через веревку»; П/и «Ловкие ребята», М/п «Запомни и повтори»,	П/и «Перестрелка», М/и «Вызов по имени»,
Оздоровительные упражнения		Релаксация «Космос»	«Ежовый массаж»

Апрель

	1-я неделя	2-я неделя
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать закреплять умения ходьбы и бега с заданиями. 2. Упражнять в равновесии, в прыжках на 2-х ногах, в метании в гор. цель, в отбивании мяча, обучать ползанию по-пластунски. 3. Воспитывать умение и привычки ухаживать за спортивным инвентарем. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать закреплять умения ходьбы и бега с заданиями. 2. Упражнять в равновесии на повышенной опоре, в прокатывании мяча и ползании, закреплять ползание по-пластунски, обучать и закреплять ведение мяча по прямой. 3. Воспитывать умение и привычки ухаживать за спортивным инвентарем.
Физкультурно-игровое оборудование	Карточки с ОРУ, с играми, гимн. палки, обручи 4 шт., доска, мячи, канат.	Мячи, гимн. скамьи, ворота, скакалки.
Содержание	Перестроение Повороты направо, налево, кругом.	Повороты направо, налево, кругом.

	Ходьба	В колонне по одному на носках (руки на поясе), на пятках, в полуприседе, на четвереньках (медвежата).	В колонне по одному; на носках, пятках; в полуприседе, приставным шагом, упражнение «пауки».
	Бег	В колонне по одному, с ускорением по диагонали, галопом правым и левым боком, спиной вперед.	В колонне по одному, галопом правым, левым боком, с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени, с прямыми ногами вперед.
	Дыхательные упражнения	«Вырасти большой»	«Ветер», стр 95. О.Ф. Горбатенко
	ОРУ	Комплекс с гимн. палкой	Комплекс с мячом
	ОВД	1. Метание в гор. цель тен. мяча пр. и лев. рукой 2. Ходьба по доске, руки в стороны. 3. Прыжки на 2-х ногах вперед из глубокого приседа. 1. Отбивание мяча о пол одной рукой и ловля 2-мя. 2. Ползание по-пластунски вперед и назад. 3. Прыжки на 2-х ногах через шнур с продвижением вперед.	1. Ведение мяча пр. и лев. рукой в прямом направлении. 2. Ходьба по гимн. скамейке с хлопком под коленом. 3. Ползание по-пластунски с переползанием через препятствие. 1. Ведение мяча пр. и лев. рукой в прямом направлении с забрасыванием в корзину. 2. Прокатывание мяча в коридор из 3-х и пролезание под дуги. 3. Прыжки на скакалке.
	Игры	П/и «Туннель», С/п «Сбей грушу». М/п «Ловкие пальцы».	П/и «Удочка», М/п «Эхо», С/п «Переправа на плотах».
	Оздоровительные упражнения	Упражнение «Кувшинчик». Стр. 59. О.Н. Моргунова.	Упражнение «Листики». Стр. 59. О.Н. Моргунова.
		3-я неделя	4-я неделя

Задачи		Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, парами, змейкой, со сменой направляющего, с препятствием, с ускорением, Обучать ходьбе по гимн. ск-ке разными способами, метанию в верт. цель, упражнять в метании в гор. цель, лазанье по гим. лестнице, закреплять прыжки через скакалку. Воспитывать желание начинать и заканчивать упражнения одновременно с остальными детьми.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, парами, змейкой, со сменой направляющего, с препятствием, с ускорением, закрепить лазание по гимнастической лестнице вверх, вниз, учить прыжкам в длину с разбега, прокатыванию обруча по прямой.
Физкультурно-игровое оборудование		Препятствия (кубики), доска, обручи, тен. мячи, длинная скакалка, стойки для метания, гимн. лестница.	Препятствия (кубики), обручи по количеству детей, гимнастические маты, гимнастические стенки, кегли.
Содержание физических упражнений	Построение, перестроение	Повороты на месте; шаг вперед, назад, в сторону	Повороты на месте; шаг вперед, назад, в сторону
	Ходьба	Ходьба с заданием для рук на носках, пятках: шагом с притопом, шаг с приседанием, выпадом, упражнение «раки».	Ходьба с заданием для рук на носках, пятках: приставным шагом боком, на высоких четвереньках, спиной вперед, «медвежата», «пауки», «раки».
	Бег	В колонне по одному, с захлестыванием голени назад, семенящий бег, с препятствием, подскоки, боковой галоп.	В колонне по одному, с захлестыванием голени назад, семенящий бег, с препятствием, подскоки, боковой галоп.
	Дыхательные упражнения	«Пускаем мыльные пузыри» Стр. 97. О.Ф. Горбатенко	«Пускаем мыльные пузыри» Стр. 97. О.Ф. Горбатенко.
	ОРУ	Комплекс № 7с хлопками.	Аэробика.

	ОВД	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по доске с подлезанием под веревку. 2. Метание в гор. цель тен. мяча. 3. Прыжки через длинную скакалку. <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание в верт. цель из положения, сидя, стоя на коленях 2. Ходьба по гимн. скамье прямо и спиной вперед. 3. Лазанье по гимн. лестнице 	<p>1 зан:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Круговая тренировка. 2. Ходьба по скамье, в середине пролезть в обруч. 3. Ползание на животе по-пластунски. 4. Ведение мяча в прямом направлении с забрасыванием в корзину. 5. Метание тен. мяча в верт. цель. 6. Прыжки через скакалку. <p>2 зан: Ми «Будь внимателен», Сп «Ручейки и озера».</p>
Игры		П/и «Замри», С/п «Горячая картошка»; М/п «Поменяемся местами».	1 зан: С/п «Слушай - танцуй», М/п «Летает – не летает».
Оздоровительные		Упражнение «Шарфик». Стр. 59. О.Н. Моргунова.	Упражнение «Цветочки, лепесточки». Стр. 59. О.Н. Моргунова.

Май

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

Задачи		<p>I занятие: Обучать умению ходить по линии спиной вперед, упражнять в прыжках на 2-х ногах, закреплять метание в вертикальную цель, развивать координацию движений, укреплять мышечный корсет позвоночника.</p> <p>II занятие: Обучать бросанию и ловле мяча 2-мя руками, упражнять в лазании по гимнастич. скамье, закреплять умение в упражнениях в равновесии, укреплять мышечный корсет позвоночника.</p>	<p>I занятие: Обучать прыжкам на 2-х ногах через скамейку, опираясь на нее руками, упражнять в метание в горизонтальную цель, закреплять подбрасывание мяча вверх 2-мя руками и ловле, укреплять связочно-мышечный аппарат стопы, расслаблять мышцы.</p> <p>II занятие: Обучать ползанию на четвереньках, упражнять в равновесии, закреплять прыжки на 2-х ногах через скамейку, развивать координацию движений, укреплять связочно-мышечный аппарат стопы, расслаблять мышцы.</p>
Физкультурно-игровое оборудование		Обручи, стойки для метания в вертикальную цель, теннисные мячи, мячи	Гимн скамейки, стойки высотой 10 см., обручи, свисток, мячи большие и малые.
Содержание физических упражнений	Перестроение	Построение в три колонны по звеньям. Размыкание и смыкание приставным шагом.	Построение в шеренгу, перестроение в круг, расчет на 1-й, 2-й., перестроение в 3 колонны.
	Ходьба	Ходьба в колонне перекатом с пятки на носок; на носках, высоко поднимая колени, руки на поясе, спиной вперед змейкой, огибая предметы. Ходьба на наружных сводах стоп, руки за спиной; скрестным шагом боком, руки на поясе; ходьбой выпадами с хлопком перед собой.	Ходьба в колонне гимнастическим шагом, на носках, руки вверх, на наружных сводах стоп, руки за спиной, в полуприседе, руки на поясе, перешагивая предметы высотой 10 см, 8-10 шт., расстояние 40 см. Ходьба с ритмическими хлопками, пружинистый шаг носка. На четвереньках.
	Бег	Обычный бег в колонне в чередовании с бегом с заданиями на сигнал: <ul style="list-style-type: none"> - остановка; - поворот на 360*; - упор присев; - прыжок вверх толчком обеих ног; - изменение направления бега. 	Легкий бег в колонне по одному, бег с ноги на ногу из обруча в обруч, бег в чередовании с прыжками на 2-х ногах, продвигаясь вперед по прямой, бег врассыпную, на сигнал – остановка, переложить мяч в др. руку. <ul style="list-style-type: none"> - сохранение равновесия стоя на одной ноге, руки на поясе; прыжок вверх.
	Дыхательные упражнения	«Поднимем выше груз». И. п. — ноги слегка расставлены, руки опущены, сжаты в кулаки. В.: медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в и. п. (выдох). Повторить 6—8	
	ОРУ	Комплекс без предметов.	Комплекс с малым мячом

	ОВД	<p>Изанятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание в верт. цель правой и левой рукой способом от плеча 4-5 м. 2. Ходьба по линии спиной вперед, руки на пояс. 3. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. <p>П занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание мяча вверх 2-мя руками и ловля. 2. Ходьба по линии, спиной вперед, руки на поясе. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 	<p>Изанятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание мяча вверх 2-мя руками и ловля. 2. Метание в гор. цель правой и левой рукой способом от плеча 4-5 м. 3. Прыжки на 2-х ногах через скамейку с опорой на руки «Кенгуру». <p>П занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимн скамейке руки в стороны. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Прыжки на 2-х ногах через скамейку с опорой на руки «Кенгуру».
Игры		П/и «Пожиратель рыб», П/и «Быстро возьми».	П/и «Смелый охотник», П/и «Найди, где спрятано», М/п «Запрещенное движение».
Оздоровительные упражнения		Упражнение «Котенок», «Обезьянки», «Зяц», Массаж ног (лепим руки, ноги).	Упражнение «Качалочка», «Колобок», «Крокодил», «Морская звезда». Массаж ног (покачай малышку).

	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	<p>I занятие: Обучать умению бросать мяч о стену одной рукой от плеча и ловлей 2-мя руками, закреплять прыжок в длину с места, ползание на четвереньках, толкание мяча головой, формирование правильной осанки, расслабление мышц.</p> <p>II занятие: прыжках с зажатым мячом, закреплять бросок мяча о стену одной рукой от плеча и ловлей 2-мя руками, развивать координацию движений, формирование правильной осанки, расслабление мышц.</p>	<p>Занятие, построенное на подвижных играх.</p> <p>Укрепление мышцы туловища, увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах и суставов стоп и пальцев ног.</p> <p>Развивать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>Воспитывать умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним</p>

Физкультурно - игровое оборудование		Предметы высотой 20 см., мячи, набивные мячи, гимнастические скамейки.	Канат, гимн скамейки, мячи
Содержание физических упражнений	Перестроение	Построение в шеренгу. Выполнение команд «равняйся, смирно, вольно». Повороты на месте. Расчет на 1-й, 2-й, перестроение в три колонны.	Построение в шеренгу, повороты на месте, расчет на 1-й, 2-й., перестроение в 2 колонны.
	Ходьба	Ходьба в колонне с ритмичными хлопками под левую ногу, перекрестная ходьба, ходьба выпадами, на четвереньках, на наружных сводах стоп.	Ходьба в колонне гимнастическим шагом, на наружных сводах стоп, в полуприседе, руки на поясе, боком скрестным шагом.
	Бег	Бег в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную, подскоками, змейкой, с бегом, перешагивая предметы высотой 20 см.	Легкий бег в колонне по одному, боковой галоп, бег с захлестом голени, с ноги на ногу по ориентирам.
	Дыхательные упражнения	«Поднимем выше груз». И. п. — ноги слегка расставлены, руки опущены, сжаты в кулаки. В.: медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в и. п. (выдох). Повторить 6—8	
	ОРУ	Комплекс с гимнастической палкой № 1.	Аэробика «Солнышко лучистое».
	ОВД	<p>Изанятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> Бросок мяча о стену одной рукой от плеча, ловля 2-мя руками. Прыжок в длину с места, расстояние 90 см. Ползание на четвереньках, подталкивая головой мяч в прямом направлении (2-3 раза). <p>II занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> Бросок мяча о стену одной рукой от плеча, хлопок, ловля 2-мя руками. 10 - 12 раз (по сигналу перейти на бег) Ходьба по гимн. скамейке, с выполнением приседаний, руки вперед. Прыжки на 2-х ногах с мячом между ног (3-4 раза). 	<p>Изанятие: Полоса препятствий</p> <ol style="list-style-type: none"> Ходьба по канату, спиной вперед, руки на поясе. Прыжок в длину с места, S– 70 см. Ползание по скамейке на четвереньках спиной вперед Прыжок «Кенгуру» через скамейку. Бросок мяча о стену одной рукой от плеча, ловля 2-мя руками. <p>II занятие:</p> <p>П/и «Запрещенное движение», «Приветтики», «Горячая картошка», «Мяч над веревкой», «Сбей грушу», «Поменяйся местами».</p>
Игры	П/и «Попрыгунчики»; П/и «Чье звено быстрее соберется». М/п «Вызов по имени».		П/и «Ловцы и обезьяны».

Оздоровительные упражнения	Упражнение «птица» - бег на носках, «собачка» - бег с остановками и резкими поворотами головы в стороны, «спортсмен» - спорт. ходьба. Массаж ног (птичка).	Упражнение «кенгуру» - прыжки на 2х ногах с высоким подниманием колен и продвижением вперед, «спортсмен» - спорт. ходьба, прямой и боковой галоп. Массаж ног (солнечные зайчики).
-----------------------------------	--	---

Подготовительная группа (6-7 лет).

Задачи образовательной деятельности:

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

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

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

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

Прыжки. Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6—8 набивных мячей весом 1 кг. Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и

влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

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

Ползание, лазание. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь

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

Упражнения в равновесии. Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

Спортивные упражнения

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

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

Плавание. Делать вдох, затем выдох в воду (от 3 до 10 раз подряд). Выполнять скольжение на груди и на спине, двигать ногами (вверх, вниз), передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками.

Пытаться плавать без поддержки. Выполнять разнообразные упражнения в воде, играть в несложные игры («На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушка», «Смелые ребята» и другие). Плавать произвольно 10-15 м.

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

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

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

Подвижные игры:

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

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

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

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

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

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

Элементы спортивных игр.

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

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

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

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

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

Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения и игры для развития быстроты движений.

Упражнения на развитие быстроты реакции.

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

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

Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения.

Бег в максимальном темпе на дистанции 25—30 м.

Бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад.

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

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

Игры со сменой темпа движений.

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

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

Игры с максимально быстрыми движениями.

Бег наперегонки.

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

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

Игры на развитие внутреннего торможения.

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

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

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

Бег, отбивая рукой или головой воздушный шарик.

Бег с маленькими картонными коробками, положенными на плечи.

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

Упражнения и игры для развития скоростно-силовых качеств.

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

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

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

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

Прыжки вверх и вниз по наклонной доске.

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

Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г).

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

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

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

Парные упражнения.

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

Подвижные игры.

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

Упражнения для развития силы

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

Упражнения на тренажере «Беговая дорожка».

Держась за поручни двумя руками ходьба и бег.

Упражнения на велотренажере.

Вращение педалей с разной степенью сопротивления.

Упражнения и игры для развития выносливости

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

Медленный бег: 3 отрезка по 300—350 м.

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

Подвижные игры.

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

Упражнения для развития гибкости.

Для рук и плечевого пояса.

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой.

Круговые движения рук вперед-назад с максимальной амплитудой.

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

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

Для туловища.

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

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

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

Поочередное сгибание ног в коленях, дотрагиваясь до противоположной руки.

Для ног.

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

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

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

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

Упражнения и игры для развития ловкости.

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

Бег через палки, уложенные под углом друг к другу.

Бег скрестным шагом по обручам.

Бег через палки, положенные на кубы.

Упражнения с предметами.

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

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

Подбрасывание кольца ногой.

Упражнения с футболами.

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

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

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

Подвижные игры.

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

«Будь ловким»: прокатывание обруча между кеглями, не задевая их. «Перенеси предмет», «Ловишки с приседаниями», «Лови, убегай». «Слалом»: продвижение вперед прыжками вправо-влево.

Минимальные результаты:

Бег 30 м — 7,2 с.

Прыжок в длину с места — 100 см.

Прыжок в длину с разбега — 180 см.

Прыжок в высоту с разбега — 50 см.

Прыжок вверх с места — 30 см.

Прыжок в глубину — 45 см.

Метание предметов:

весом 250 г — 6,0 м;

весом 80 г — 8,5 м.

Метание набивного мяча — 3,0 м.

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

Сентябрь

		1-я неделя	2-я неделя
Задачи		Определить степень овладения детьми основными движениями и уровень развития физических качеств (силы мышц плечевого пояса и ног, гибкости, равновесия, прыгучести, скорости). (Мониторинг двигательной активности)	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с препятствием, с ускорением по диагонали, закрепить метание теннисного мяча правой и левой рукой (сдача норматива), учить прыжкам в высоту с места. (Мониторинг двигательной активности)
Физкультурно-игровое оборудование		разметка для прыжков в длину, карточки ОРУ, с играми, теннисные мячи.	препятствия (кубики), гимнастические палки по количеству детей, теннисные мячи, гимнастические маты, стойки для прыжков в высоту.
Содержание физических упражнений	Ходьба	В колонне по одному на носках с разным положением рук, на пятках, в полу приседе, на четвереньках.	В колонне по одному; враспынную; на носках, пятках; пятки вместе, носки врозь; носки вместе, пятки врозь.
	Бег	В колоне по одному, змейкой, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени.	В колонне по одному, с препятствием, с ускорение по диагонали.

	Дыхательные упражнения	«Шар лопнул» И. п. — о. с. В.: развести руки в стороны (вдох); хлопок перед собой — выдох на длительном звуке [ш].	Дыхательное упражнение «Вырасти большой». Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх – вдох, опускаясь на всю ступню - выдох с произнесением «ух-у-х».
	ОРУ	Комплекс № 1.	Комплекс № 2 с гимн. палкой.
	ОВД	1. прыжки в длину с места. 2. ходить по скамейке, ставя ногу с носка (руки в стороны, голову не опускать). 3. метание тен. мячей в обруч. 4. лазание по наклонной лестнице. 5. прыжки из обруча в обруч на 2-х ногах.	1. Метание теннисного мяча правой и левой рукой (сдача норматива). 2. Прыжки в высоту с места. 3. Ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом. 1. Прыжки в высоту с места (сдача норматива). 2. Ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом. 3. Бросание набивного мяча 2-мя руками из-за головы.
Игры		П/и «Передай мяч». М/п «Подбей волан».	П/и «Выше ножки от земли». М/п «Гномы и великаны».
Оздоровительные упражнения		«Ходьба в колонне по 1-му с дых. упражнениями»	«Ветер и солнышко»
		3-я неделя	4-я неделя
Задачи		Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, парами, змейкой, со сменой направляющего, с препятствием, с ускорением, закрепить бросание набивного мяча 2-мя руками из-за головы, учить прыжкам в высоту с разбега. Воспитывать желание начинать и заканчивать упражнения одновременно с остальными детьми.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, парами, змейкой, со сменой направляющего, с препятствием, с ускорением, закрепить лазание по гимнастической лестнице вверх, вниз, учить прыжкам в длину с разбега, прокатыванию обруча по прямой.
Физкультурно-игровое оборудование		Препятствия (кубики), мячи по количеству детей, набивные мячи, гимнастические маты, стойки для прыжков в высоту.	Препятствия (кубики), обручи по количеству детей, гимнастические маты, гимнастические стенки, кегли.
Содержание физических упражнений	Построение, перестроение	Повороты на месте; построение в 2 колонны	Повороты на месте; построение в 2 колонны

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

Октябрь

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

Содержание физических упражнений	Перестроение	Повороты направо, налево, кругом.	Повороты направо, налево, кругом.
	Ходьба	В колонне по одному на носках (руки на поясе), на пятках, в полуприседе, на четвереньках (медвежата).	В колонне по одному; на носках, пятках; в полуприседе, приставным шагом, упражнение «пауки».
	Бег	В колонне по одному, с ускорением по диагонали, галопом правым и левым боком, спиной вперед.	В колонне по одному, галопом правым, левым боком, с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени, с прямыми ногами вперед.
	Дыхательные упражнения	«Вырасти большой».	«Ветер». Стр. 95. О.Ф. Горбатенко.
	ОРУ	Комплекс с гимн. палкой.	Комплекс с мячом.
	ОВД	1. Метание в гор. цель тен. мяча пр. и лев. Рукой. 2. Ходьба по доске, руки в стороны. 3. Прыжки на 2-х ногах вперед из глубокого приседа. 1. Отбивание мяча о пол одной рукой и ловля 2-мя. 2. Ползание по-пластунски вперед и назад. 3. Прыжки на 2-х ногах через шнур с продвижением вперед.	1. Ведение мяча пр. и лев. рукой в прямом направлении. 2. Ходьба по гимн. скамье с хлопком под коленом. 3. Ползание по-пластунски с переползанием через препятствие. 1. Ведение мяча пр. и лев. рукой в прямом направлении с забрасыванием в корзину. 2. Прокатывание мяча в коридор из 3-х и пролезание под дуги. 3. Прыжки на скакалке.
Игры	П/и «Туннель», С/п «Сбей грушу», М/п «Ловкие пальцы».	П/и «Удочка», М/п «Эхо», С/п «Переправа на плотках».	
Оздоровительные упражнения	Упражнение «Кувшинчик». Стр. 59. О.Н. Моргунова	Упражнение «Листики». Стр. 59. О.Н. Моргунова	
		3-я неделя	4-я неделя

Задачи		Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, парами, змейкой, со сменой направляющего, с препятствием, с ускорением, Обучать ходьбе по гимн. скамье разными способами, метанию в верт. цель, упражнять в метании в гор. цель, лазанье по гим. лестнице, закреплять прыжки через скакалку. Воспитывать желание начинать и заканчивать упражнения одновременно с остальными детьми.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, парами, змейкой, со сменой направляющего, с препятствием, с ускорением, закрепить лазание по гимнастической лестнице вверх, вниз, учить прыжкам в длину с разбега, прокатыванию обруча по прямой.
Физкультурно-игровое оборудование		Препятствия (кубики), доска, обручи, тен. мячи, длинная скакалка, стойки для метания, гимн. лестница.	Препятствия (кубики), обручи по количеству детей, гимнастические маты, гимнастические стенки, кегли.
Содержание физических упражнений	Построение, перестроение	Повороты на месте; шаг вперед, назад, в сторону.	Повороты на месте; шаг вперед, назад, в сторону.
	Ходьба	Ходьба с заданием для рук на носках, пятках: шагом с притопом, шаг с приседанием, выпадом, упражнение «раки».	Ходьба с заданием для рук на носках, пятках: приставным шагом боком, на высоких четвереньках, спиной вперед, «медвежата», «пауки», «раки».
	Бег	В колонне по одному, с захлестыванием голени назад, семенящий бег, с препятствием, подскоки, боковой галоп.	В колонне по одному, с захлестыванием голени назад, семенящий бег, с препятствием, подскоки, боковой галоп.
	Дыхательные упражнения	«Пускаем мыльные пузыри». Стр. 97. О.Ф. Горбатенко.	«Пускаем мыльные пузыри». Стр. 97. О.Ф. Горбатенко.
	ОРУ	Комплекс № 7с хлопками.	Аэробика.
ОВД	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по доске с подлезанием под веревку. 2. Метание в гор. цель тен. мяча. 3. Прыжки через длинную скакалку. <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание в верт. цель из положения сидя, стоя на коленях. 2. Ходьба по гимн. скамье прямо и спиной вперед. 3. Лазанье по гимн. лестнице. 	<ol style="list-style-type: none"> 1 зан.: 1. Круговая тренировка. 2. Ходьба по скамье, в середине пролезть в обруч. 3. Ползание на животе по-пластунски. 4. Ведение мяча в прямом направлении с забрасыванием в корзину. 5. Метание тен. мяча в верт. цель. 6. Прыжки через скакалку. <ol style="list-style-type: none"> 2 зан.: М/и «Будь внимателен», С\п «Ручейки и озера». 	

Игры	П/и «Замри», С/п «Горячая картошка»; М/п «Поменяемся местами».	1 зан.: С/п «Слушай - танцуй», М/п «Летает – не летает».
Оздоровительные	Упражнение «Шарфик». Стр. 59. О.Н. Моргунова	Упражнение «Цветочки, лепесточки». Стр. 59. О.Н. Моргунова

Ноябрь

		1-я неделя	2-я неделя
Задачи		<p>I занятие: Обучать умению ходить по линии спиной вперед, упражнять в прыжках на 2-х ногах, закреплять метание в вертикальную цель, развивать координацию движений, укреплять мышечный корсет позвоночника.</p> <p>II занятие: Обучать бросанию и ловле мяча 2-мя руками, упражнять в лазании по гимнастич. скамье, закреплять умение в упражнениях в равновесии, укреплять мышечный корсет позвоночника.</p>	<p>I занятие: Обучать прыжкам на 2-х ногах через скамейку, опираясь на нее руками, упражнять в метание в горизонтальную цель, закреплять подбрасывание мяча вверх 2-мя руками и ловле, укреплять связочно-мышечный аппарат стопы, расслаблять мышцы.</p> <p>II занятие: Обучать ползанию на четвереньках, упражнять в равновесии, закреплять прыжки на 2-х ногах через скамейку, развивать координацию движений, укреплять связочно-мышечный аппарат стопы, расслаблять мышцы.</p>
Физкультурно-игровое оборудование		Обручи, стойки для метания в вертикальную цель, теннисные мячи, мячи.	Гимн скамейки, стойки высотой 10 см., обручи, свисток, мячи большие и малые.
Содержание физических упражнений	Перестроение	Построение в три колонны по звеньям. Размыкание и смыкание приставным шагом.	Построение в шеренгу, перестроение в круг, расчет на 1-й, 2-й., перестроение в 3 колонны.
	Ходьба	Ходьба в колонне перекатом с пятки на носок; на носках, высоко поднимая колени, руки на поясе, спиной вперед змейкой, огибая предметы. Ходьба на наружных сводах стоп, руки за спиной; скрестным шагом боком, руки на поясе; ходьбой выпадами с хлопком перед собой.	Ходьба в колонне гимнастическим шагом, на носках, руки вверх, на наружных сводах стоп, руки за спиной, в полуприседе, руки на поясе, перешагивая предметы высотой 10 см, 8-10 шт., расстояние 40 см. Ходьба с ритмическими хлопками, пружинистый шаг носка. На

	Бег	Обычный бег, в колонне, в чередовании с бегом - выполнение заданий под сигнал: - остановка; - поворот на 360*; - упор присев; - прыжок вверх толчком обеих ног; - изменение направления бега.	Легкий бег в колонне по одному, бег с ноги на ногу из обруча в обруч, бег в чередовании с прыжками на 2-х ногах, продвигаясь вперед по прямой, бег враспынную, на сигнал – остановка, переложить мяч в др. руку. - сохранение равновесия, стоя на одной ноге, руки на поясе; прыжок вверх.
	Дыхательные упражнения	«Поднимем выше груз». И. п. — ноги слегка расставлены, руки опущены, сжаты в кулаки. В.: медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз.	
	ОРУ	Комплекс без предметов.	Комплекс с малым мячом.
	ОВД	<p>І занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание в верт. цель правой и левой рукой способом от плеча 4-5 м. 2. Ходьба по линии спиной вперед, руки на пояс. 3. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. <p>ІІ занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание мяча вверх 2-мя руками и ловля. 2. Ходьба по линии, спиной вперед, руки на поясе. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 	<p>І занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание мяча вверх 2-мя руками и ловля. 2. Метание в гор. цель правой и левой рукой способом от плеча 4-5 м. 3. Прыжки на 2-х ногах через скамейку с опорой на руки «Кенгуру» <p>ІІ занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимн скамейке руки в стороны. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Прыжки на 2-х ногах через скамейку с опорой на руки «Кенгуру».
	Игры	П/и «Пожиратель рыб»; П/и «Быстро возьми».	П/и «Смелый охотник»; П/и «Найди, где спрятано». М/п «Запрещенное движение».
	Оздоровительные упражнения	Упражнение «Котенок», «Обезьянки», «Заяц». Массаж ног (лепим руки, ноги).	Упражнение «Качалочка», «Колобок», «Крокодильчик», «Морская звезда». Массаж ног (покачай малышку).

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

	ОВД	<p>Изятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бросок мяча о стену одной рукой от плеча, ловля 2-мя руками. 2. Прыжок в длину с места, расстояние 90 см. 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой мяч в прямом направлении (2-3 раза). <p>II занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бросок мяча о стену одной рукой от плеча, хлопок, ловля 2-мя руками. 10 - 12 раз (по сигналу перейти на бег) 2. Ходьба по гимн. скамье, с выполнением приседаний, руки вперед. 3. Прыжки на 2-х ногах с мячом между ног (3-4 раза). 	<p>Изятие: Полоса препятствий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по канату, спиной вперед, руки на поясе. 2. Прыжок в длину с места, S– 70 см. 3. Ползание по скамейке на четвереньках спиной вперед 4. Прыжок «Кенгуру» через скамейку. 5. Бросок мяча о стену одной рукой от плеча, ловля 2-мя руками. <p>II занятие:</p> <p>П/и «Запрещенное движение», «Приветтики», «Горячая картошка», «Мяч над веревкой», «Сбей грушу», «Поменяйся местами».</p>
Игры	<p>П/и «Попрыгунчики».</p> <p>П/и «Чье звено быстрее соберётся».</p> <p>М/п «Вызов по имени»</p>	<p>П/и «Ловцы и обезьяны».</p>	
Оздоровительные упражнения	<p>Упражнение «птица» - бег на носках, «собачка» - бег с остановками и резкими поворотами головы в стороны, «спортсмен» - спорт. ходьба.</p> <p>Массаж ног (птичка).</p>	<p>Упражнение «кенгуру» - прыжки на 2х ногах с высоким подниманием колен и продвижением вперед, «спортсмен» - спорт. ходьба, прямой и боковой галоп. Массаж ног (солнечные зайчики).</p>	

Декабрь

		1-я неделя	2-я неделя
Задачи		<p>I занятие: Обучать ходьбе по скамейке с правильным выполнением прыжка, упражнять в прыжках на батуте ноги врозь, вместе, броске мяча вверх и ловле после хлопка 2-мя руками, укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища.</p> <p>II занятие: Обучать ползанию на четвереньках, перешагивая предметы, упражнять в лазании по гимнастич. стенке, не пропуская реек, закреплять прыжки на 2-х ногах на батуте, укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища.</p>	<p>I занятие: Обучать метанию в гор. цель пр. и лев. рукой, упражнять в подбрасывании малого мяча, закреплять ползание на четвереньках, толкая мяч, формировать навыки правильной осанки и укреплять мышечный корсет.</p> <p>II занятие: Обучать в прыжках через гим. скамью, упражнять в равновесии, ползании с выполнением упражнений, закреплять метание тен. мяча в гор. цель с небольшого разбега, формировать навыки правильной осанки и укреплять мышечный корсет..</p>
Физкультурно-игровое оборудование		Батуты, конусы, обручи, гимнаст. скамья, мячи, доска, предметы разной высоты, гимнаст. стенка	Мячи, обручи, наб. мячи, гимнаст. скамья, канат, наб. мешочки, тен. мячи
Содержание физических упражнений	Перестроение	Построение в колонну, шеренгу. Повороты на месте. Расчет на 1-й, 2-й, 3-й.	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйся», «смирно», «вольно». Для выполнения ОРУ перестроение в колонну по 3.
	Ходьба	Ходьба в колонне перекатом с пятки на носок, руки на поясе; на наружных сводах стоп, руки за спиной; скрестным шагом боком, руки на поясе; в полуприседе, выпадами, приставляя ногу.	Ходьба в колонне гимнастическим шагом, спиной вперед, на носках, руки вверх, на носках, высоко поднимая колени, руки в стороны, скрестным шагом боком, на четвереньках, паучки.
	Бег	Бег в колонне по полосе препятствий: по доске, руки в стороны, «змейкой» огибая предметы; с ноги на ногу из обруча в обруч; пробегание в большой обруч, высоко поднимая колени, с захлестом голени.	Легкий бег в колонне по одному, поднимая прямые ноги в стороны, поскоки, боковой галоп пр. и лев. боком, на пр. ноге, на лев. ноге, на 2-х ногах с продвижением вперед.
	Дыхательные упражнения	«Здравствуй, солнышко». И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной опущены. В.: медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки развести шире плеч, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и. п. (выдох).	
	ОРУ	Комплекс без предметов.	Комплекс с мячом.

	ОВД	<p>Изятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бросок мяча вверх и ловля 2-мя руками, то же самое с хлопком. 2. Ходьба по скамье на носках, с прыжком на середине 3. Прыжки на батуте ноги врозь, вместе. <p>II занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на четвереньках по доске, перешагивая предметы разной высоты 2. Лазанье по гимнастической лестнице до верха разноименным способом и спуск, не пропуская реек. 3. Прыжки на батуте на 2-х ногах, ноги вместе. 	<p>Изятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание мяча вверх 2-мя руками и ловля. 2. Метание в гор. цель правой и левой рукой способом от плеча 4-5 м. 3. Ползание на четвереньках, толкая головой наб. мяч. <p>II занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через гимн. скамью с опорой на руки 2. Ходьба по линии боком приставным шагом, руки на поясе с наб. мешочком на голове. 3. Ползание упражнение «крокодильчик», «тачка». 4. Метание тен. мяча в гор. цель с небольшого разбега.
Игры		С/п «Большая черепаха»; П/и «Через веревку», М/и «4 стихии»	П/и «Мяч над веревкой»; С/п «Приветтики» М/п «Поменяем местами»
Оздоровительные упражнения		Упражнение «перекат», «полушпагат».	Упражнение шпагат, «березка».

	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	<p>I занятие: Обучать отбиванию мяча на месте, упражнять в ведение мяча рукой по прямой, в прокатывании мяча по скамье, закреплять спрыгивание с батута из положения стоя спиной вперед, укреплять мышцы, участвующие в формировании сводов стопы.</p> <p>II занятие: упражнять в равновесии на гим. скамье, прыжках с батута на батут и спрыгиванием на пол спиной вперед, в ползании на четвереньках, закреплять броски мяча вверх с выполнением упражнений, укреплять мышцы, участвующие в формировании сводов стопы.</p>	<p>Занятие, построенное на подвижных играх.</p> <p>Укрепление мышцы туловища, увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах и суставов стоп и пальцев ног.</p> <p>Развивать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>Воспитывать умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним.</p>
Физкультурно-игровое оборудование	Гимн. маты, мячи, конусы, обручи, гим. ск-я, ворота.	Канат, гимн скамейки, мячи.

Содержание физических упражнений	Перестроение	Построение в шеренгу. Смыкание и размыкание приставным шагом. Перестроение в 3 шеренги уступом.	Построение в шеренгу, построение в круг.
	Ходьба	Ходьба в колонне захлестывая голень; на носках ноги врозь, руки вверх; пятки внутрь, носки наружу, руки за спиной в замке, спиной вперед, змейкой, огибая предметы, в полуприседе, на четвереньках, огибая предметы.	Ходьба в колонне, руки на плечах впереди стоящего; на носках, в приседе, прыжком на пр. и лев. ноге, на 2-х ногах, спиной вперед.
	Бег	Бег в колонне по полосе препятствий, набегание на горку матов, высотой 40 см; «змейкой», огибая предметы; прыжки из обруча в обруч на 2-х ногах; пробегание в 2 больших обруча (3 раза).	Легкий бег в колонне по одному, боковой галоп, бег с захлестом голени, с ноги на ногу по ориентирам.
	Дыхательные упражнения	«Здравствуй, солнышко». И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной опущены. В.: медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки развести шире плеч, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и. п. (выдох).	
	ОРУ	Комплекс с гимнастической палкой.	Комплекс с элементами акробатики.
	ОВД	<p>Изанятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отбивание мяча на месте пр. и лев. рукой. 2. Ведение мяча пр. и лев. рукой в прямом направлении. 3. Ходьба, скамья между ног, прокатывая мяч по скамье. 4. Спрыгивание с батута спиной вперед с поворотом. <p>II занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бросок мяча вверх с ловлей после 2-х хлопков руками. 2. Ходьба по гимн. скамье с прыжком на середине через препятствие. 3. Прыжки с батута на батут с приземлением спиной вперед на пол. 	<p>Изанятие:</p> <p>М/п «Эхо», С/п «Слушай, танцуй», С/п «Сбей грушу», П/и «Замри», С/п «Большая черепаха», М/и «Найди и промолчи».</p> <p>II занятие: полоса препятствий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по ск-е, мяч в руках над головой, с прыжком на середине 2. Прыжок на 2-х ногах на батуте, ноги вместе, врозь. 3. Метание наб. мяча в гор. цель 4. Бросок мяча вверх с выполнением упражнений 5. Ползание по гимн. скамье на четвереньках, перешагивая модули и прыжком на мат. 6. Лазание по гимн. стенке, не пропуская реек.

Игры	С/п «Смелый охотник». П/и «День, ночь, огонь, вода». М/п «Эхо».	П/и «Охотники и утки».
Оздоровительные упражнения	Упражнение «змея», «уточка».	Упражнение «кузнечик», «кольцо».

Январь

		1-я неделя	2-я неделя
Задачи		<p>I занятие: Обучать прыжкам на одной ноге, упражнять в подлезании по шнур и метании теннисного мяча из разных положений, укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища.</p> <p>II занятие: Обучать отбиванию мал. мяча от пола одной рукой и ловлей 2-мя, упражнять в ползании по гимн. скамье на четвереньках назад, закреплять запрыгивание и спрыгивание с препятствий, прыжки на батуте на одной ноге, укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища.</p>	<p>I занятие: обучать прыжкам на одной ноге с продвижением вперед; совершенствовать ведение мяча клюшкой; закреплять отбивание мяча пр. и лев. рукой; развивать координацию и быстроту движений в крупных и мелких мышечных группах.</p> <p>II занятие: обучать лазанью по гимн. стенке; упражнять в передачи мяча 2-мя руками от груди; закреплять прыжки на одной ноге с продвижением вперед; развивать координацию и быстроту движений в крупных и мелких мышечных группах.</p>
Физкультурно-игровое оборудование		Шнур, теннисные мячи, гимн. скамья, батуты, модули, наб. мячи	Мячи, малые мячи, клюшки, шайбы, гимн. стенка, препятствия.
Содержание физических упражнений	Перестроение	Построение в колонну, шеренгу. Повороты на месте. Размыкание и смыкание. Перестроение в колонну по 2.	Построение в шеренгу, выполнение команд «равняйся», «смирно», «вольно». Для ОРУ перестроение в колонну по 3.
	Ходьба	Ходьба в колонне с заданием: на носках, руки вверх; на наружных сводах стоп, руки за спиной; высоко поднимая колени, руки в стороны; пятки внутрь, носки наружу, руки за спиной в замке, с закрытыми глазами.	Ходьба в колонне с мячом: на носках, руки за головой; на наружных сводах стоп, руки за спиной; на носках, высоко поднимая колени, руки вытянуты вперед; выпадами

	Бег	Бег в колонне по полосе препятствий: боковой галоп, руки на поясе, бег по доске, бег с ноги на ногу, перешагивая модули; бег по ребристой дорожке; прыжок вверх с разбега, достать до предмета (3 раза).	Легкий бег в колонне по одному с заданиями на сигнал: остановка, наклон, прокатить мяч по животу; боковой галоп с отбиванием мяча об пол; прыжки с мячом зажатым между ног; бег с ведением мяча ногой.
	Дыхательные упражнения	«Здравствуй, солнышко». И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной опущены. В.: медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки развести шире плеч, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и. п. (выдох).	
	ОРУ	Комплекс без предметов.	Комплекс с мячом.
	ОВД	<p>I занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на одной ноге вперед, змейкой, огибая предметы. 2. Подлезание под шнур на коленях и предплечьях, по-пластунски. 3. Метание наб. мяча. <p>II занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отбивание мал. мяча от пола одной рукой, ловля 2-мя. 2. Напрыгивание на батут и спрыгивание на полусогнутые ноги. 3. Ползание на четвереньках змейкой назад. 4. Прыжки на одной ноге на батуте. 	<p>I занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отбивание мяча от пола одной рукой пр. и лев. 2. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, толкая перед собой шайбу 3. Ведение мяча клюшкой змейкой. <p>II занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье по гимнаст. стенке. 2. Передача мяча 2-мя руками от груди в парах с продвижением . 3. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, толкая перед собой шайбу змейкой.
	Игры	С/п «Передай мяч»; М/и «Ловкие пальцы»; В/п «Охотники и утки».	В/и «Успей перебежать»; С/п «Смелый охотник»; М/п «Вызов по имени».
	Оздоровительные упражнения	Упражнение «ласточка», «кораблик».	Упражнение «ласточка», «кораблик».

		3-я неделя	4-я неделя
Задачи		<p>I занятие: обучать лазанью по гимн. стенке разноименным способом; упражнять в ползании по-пластунски; закреплять отбивание мяча 2-мя руками в движении по доске; укреплять мышечный корсет позвоночника.</p> <p>II занятие: обучать передаче мяча 2-мя руками от груди из разных положений; упражнять в прокатывании под веревку, отбивании мяча одной рукой справа и слева; совершенствовать в запрыгивании и спрыгивании; укреплять мышечный корсет позвоночника.</p>	<p>Занятие, построенное на подвижных играх. Укрепление мышечно-связочного аппарата ног и туловища.</p> <p>Развивать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>Воспитывать умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним.</p>
Физкультурно-игровое оборудование		Модули, обруч, ребристая доска, гимн. ск-я, гимн. стенка, мячи, шнур, батуты.	Канат, гимн скамейки, мячи.
Содержание физических упражнений	Перестроение	Построение в шеренгу. Повороты на месте. Размыкание, смыкание, расчет на 1-й, 2-й.	Построение в шеренгу, в колонну, повороты на месте.
	Ходьба	Ходьба в колонне по полосе препятствий (3 раза): по гимнаст. ск-е, по модулям, расставленном в шахматном порядке, пролезание в обруч боком в группировке, ходьба по ребристой доске на носках, руки вверх.	Ходьба в колонне, на носках, руки вверх, на наружных сводах стоп, руки на пояс, ходьба с закрытыми глазами.
	Бег	Легкий бег в колонне по одному, боковой галоп, бег с захлестом голени, с ноги на ногу, змейкой по одному, змейкой, взявшись за руки.	Легкий бег в колонне по одному, боковой галоп, с закрытыми глазами, с вращением вокруг себя.
	Дыхательные упражнения	«Здравствуй, солнышко». И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной опущены. В.: медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки развести шире плеч, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и. п. (выдох).	
	ОРУ	Комплекс с ленточками	Комплекс с элементами акробатики

	ОВД	<p>Занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Лазанье по гимн. стенке. 2.Отбивание мяча 2-мя руками справа и слева от доски в движении 3.Ползание по-пластунски на животе, метание тен. мяча из положения лежа <p>II занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Передача мяча 2-мя руками от груди из положения, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа. 2.Отбивание мяча одной рукой справа и слева от доски в движении. 3.Прокатывание под веревку боком, с мячом в руках. 4.Напрыгивание на батут и спрыгивание на полусогнутые ноги с мячом в руках. 	<p>Занятие:</p> <p>М/п «Летает, не летает», С\п «Слушай, танцуй», С\п «Передай мяч», П\и «Туннель», С\п «Переправа на плотках», М\и «Запрещенное движение».</p> <p>II занятие: полоса препятствий:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ходьба по канату боком, перешагивая предметы высотой 10, 40 см. 2.Ползание по-пластунски. 3.Метание тен. мяча в гор. цель из положения лежа. 4.Лазанье по гимн. стенке. 5.Прыжки на батут, на одной ноге и спрыгивание с батута.
Игры		<p>С/п «Горячая картошка»; п/и «Туннель».</p> <p>М/п «Найди и промолчи».</p>	<p>П/и «Замри».</p>
Оздоровительные упражнения		<p>Игровой стретчинг: «страус», «месяц».</p>	<p>Игровой стретчинг: «страус», «месяц».</p>

Февраль

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

	ОВД	<p>Изятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на 2-х ногах через гимн. скамью с опорой на руки и продвижением вперед «Кенгуру» (3-4 раза). 2. Метание в горизонтальную цель пр. и лев. рукой способом от плеча расстояние 3 м. (6-8 раз). 3. Передача мяча двумя руками от груди из положения, стоя, на коленях, сидя по-турецки (15-20 раз). <p>II занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через скакалку. 2. Метание в горизонтальную цель пр. и лев. рукой способом от плеча с 2-х шагов с разбега, расстояние 3 м. (6-8 раз). 3. Ползание по гимнастической скамье на животе. 	<p>Изятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимн. скамье на носках, на середине перепрыгнуть модуль, высотой 20 см., продолжить ходьбу. 2. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания, высота 50-60 см. (3-4 раза). <p>II занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча о стенку и ловля 2-мя руками, отбивание. 2. Прыжки через длинную скакалку.
Игры		П/и «Переправа с обручем»; П/и «Передай. садись»;	П/и «Мяч над веревкой»; С/п «Большая черепаха».
Оздоровительные упражнения		Массаж лица «Нос умойся».	Массаж рук «Петушиная семья».
		3-я неделя	4-я неделя
Задачи		<p>I занятие: Упражнять в прыжках в высоту с разбега, способом ножницы, закреплять броски малого мяча в парах, совершенствовать в ходьбе по гимн. скамье прямо и спиной, укреплять мышечный корсет позвоночника, развивать самостоятельность</p> <p>II занятие: Упражнять в метании в вертикальную цель, совершенствовать лазание по шесту, закреплять перебрасывание мяча в парах двумя руками от груди, укреплять мышечный корсет позвоночника, развивать самостоятельность.</p>	<p>Занятие, построенное на подвижных играх.</p> <p>Укрепление мышцы туловища, увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах и суставов стоп и пальцев ног.</p> <p>Развивать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>Воспитывать умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним.</p>

Физкультурно-игровое оборудование		Стойки для прыжков в высоту, гимн. палки по количеству детей, малые мячи, стойки для метания в вертикальную цель, шест, гимн. мат, сетка.	Гимнастические скамейки, модули высотой 20 см., маты, обруч, малые мячи, шест.
Содержание физических упражнений	Перестроение	Построение в шеренгу. Расчет на 1-й, 2-й. Повороты на месте. Для выполнения ОРУ перестроение в три колонны.	Построение в шеренгу. Повороты на месте. Для выполнения ОРУ перестроение в три колонны.
	Ходьба	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой по гимнастической скамейке и наклонной доске, на носках, руки вверх, перекрестной, боком приставным шагом, захватывая край скамейки пальцами ног.	Ходьба в колонне на носках, по гимн. скамье боком приставным шагом, захватывая край скамейки пальцами ног.
	Бег	Легкий бег в колонне по гимн. скамье, с ноги на ногу по ориентирам, подскоки, с остановкой по сигналу, с поворотом на 360, с изменением направления на сигнал.	Легкий бег в колонне по гимн. скамье, подскоки с остановкой по сигналу.
	Дыхательные упражнения	«Часики». И. п. — о. с. В.; делая махи прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».	
	ОРУ	Комплекс с гимнастической палкой.	Аэробика «Воздушная кукуруза».

	ОВД	<p>Изятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в высоту с разбега способом ножницы высота 50-60 см. 2. Броски малого мяча одной рукой снизу и ловля 2-мя руками в парах 3. Ходьба по гимн. скамье, на середине присесть, повернуться и продолжить ходьбу спиной вперед. <p>II занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание в вертикальную цель из положения, стоя на коленях, расстояние 4-5 м. 2. Лазание по шесту. 3. Перебрасывание мяча в парах, через сетку от груди, из-за головы (15-20 раз). 	<p>Изятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимн. скамье, мяч вперед гимнастическим шагом, мяч вверх, соскок, мяч вперед. 2. Отбить мяч ногой в коридор из 4-х дуг, расставленных на расстоянии 1м. друг от друга; проползти под дугами на коленях и ладонях. 3. Спрыгивание с батута из положения спиной вперед с поворотом кругом, мяч у груди. 4. Прыжки на 2-х ногах спиной вперед через шнуры (8 шт.), разложенные на расстоянии 40 см. друг от друга, мяч у груди. 5. Ведение мяча (расстояние 3 м.), бросок в баскетбольную корзину 2-мя руками из-за головы; подбор мяча. <p>II занятие: п\и «Поменяемся местами», «Большая черепаха», «Передал, садись», «День, ночь, огонь, вода», «Озорные гномы», «У кого мяч».</p>
Игры		П/и «Озорные гномы»; П/и «Удочка». М/п «Эхо».	П/и «Чье звено быстрее соберется».
Оздоровительные упражнения		Массаж ног «Молотки».	Массаж биологически активных точек «Снеговик»

Март

		1-я неделя	2-я неделя
Задачи		<p>I занятие: Способствовать освоению детьми умений: прыгать через короткую скакалку с продвижением вперед; упражнять в лазании на четвереньках «крокодильчик», «лягушка», закреплять бросание и ловлю мяча. Укреплять мышечный корсет позвоночника, мышцы тазового пояса, ног.</p> <p>II занятие: Упражнять в прыжках в длину с разбега, обучать ведению мяча по прямой, закреплять умение ползать по шесту любым способом, развивать координацию движений. Укреплять мышечный корсет позвоночника, мышцы тазового пояса, ног.</p>	<p>I занятие: упражнять в лазании по гимн. стенке и в подбрасывании и ловле малого мяча одной рукой, закреплять прыжки на 2-х ногах правым и левым боком. Формировать правильную осанку, укреплять связочно-мышечный аппарат стоп.</p> <p>II занятие: упражнять в лазанье по шесту удобным способом, подбрасывании малого мяча одной и ловля другой рукой, обучать прыжкам через короткую скакалку.</p> <p>Формировать правильную осанку, укреплять связочно-мышечный аппарат стоп.</p>
Физкультурно-игровое оборудование		Кубики для перешагивания, свисток, бубен, звонок, короткие скакалки, теннисные мячи, гимн. маты, мячи большого размера, шест.	Скакалки, теннисные мячи, обручи, модули высотой 20 см., гимнастические стенки, шест, стойки, скакалка.
Содержание физических упражнений	Перестроение	Построение в шеренгу, колонну. Повороты направо, налево. Построение в 2 колонны.	Построение в шеренгу, колонну. Повороты направо, налево, кругом. Построение в 2 колонны.
	Ходьба	Ходьба в колонне с различным положением рук, с ритмичными хлопками под левую ногу, на носках, руки вверх, на наружных сводах стоп, руки за спиной, высоко поднимая колени, руки в стороны; в полуприседе.	Ходьба в колонне по полосе препятствий: 1 – боком приставным шагом, руки на поясе, 2 – прыжки с ноги на ногу (обручи), 3 – по гимн. скамье, перекрестная с соском на коврик, 4 – ползание на четвереньках «змейкой», огибая предметы.
	Бег	Бег в колонне змейкой, перешагивая предметы с заданием на разные сигналы; хлопок – поворот, 2 хлопка – прыжок, свисток – упор присев, удар в бубен – остановка; звонок в колокольчик – ходьба врассыпную.	Бег в колонне с изменением темпа; боковой галоп; спиной вперед; бег с прокатыванием под веревку, натянутую на высоте 40 см.

	Дыхательные упражнения	«Петух». И. п. — ноги слегка расставлены, руки в стороны. В.: хлопать руками по бедрам, выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку».	
	ОРУ	Упражнения с элементами аэробики.	Комплекс упражнений со скакалкой.
	ОВД	<p>I занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 2. Подбрасывать и ловить мячик с ударом о пол, стену (20 раз). 3. Ползание на четвереньках с прямыми ногами – «крокодилчик» - 4 раза, в упор присев поочередно переставляя сначала руки, потом ноги. <p>II занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с разбега по 3 попытки. 2. Ведение мяча по прямой, отбивая правой рукой. (4 раза). 3. Лазание по шесту удобным способом. 	<p>I занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание вверх и ловля малого мяча одной рукой 15-20 раз. 2. Прыжки на 2-х ногах правым и левым боком через модули высотой 20 см. (10 шт.) на расстоянии 40 см. 3. Лазание по гимн. стенке до верха разноименным способом, спуск не пропуская реек <p>II занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля другой рукой 15-20 раз. 2. Прыжки через короткую скакалку на 2-х ногах на месте. 3. Лазанье по шесту удобным способом.
	Игры	<p>П/и «Стоп»;</p> <p>П/и «Дракон»;</p> <p>М/п «Горячая картошка».</p>	<p>С/п «Сбей грушу»;</p> <p>П/и «Попробуй перебежать»;</p> <p>М/п «запомни и повтори».</p>
	Оздоровительные упражнения	Упражнения для профилактики плоскостопия.	Пальчиковая игра «Салат».
		3-я неделя	4-я неделя
	Задачи	Упражнять в перешагивании через модули, ходьбе по гимнаст. скамейке, закреплять прыжки на одной ноге с продвижением вперед, огибая предметы, обучать метанию в вертикальную и горизонтальную цель пр. и лев. рукой. Укреплять своды стопы, мышц туловища, развитие равновесия.	<p>Занятие, построенное на подвижных играх.</p> <p>Развитие координации движений, укрепление мышц ног.</p> <p>Развивать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>Воспитывать умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним.</p>
	Физкультурно-игровое оборудование	Предметы высотой 20 см., гимнастические палки, канат, гимнастические маты.	Гимн скамейки, мячи, шнуры,

Содержание физических упражнений	Перестроение	Построение в шеренгу. Построение в круг, в колонну. Построение для выполнения ОРУ в три колонны.	Построение в шеренгу. Повороты на месте. Для выполнения ОРУ перестроение в три колонны.
	Ходьба	Ходьба в колонне, на носках, палка вверх, на наружных сводах стоп, палка за головой, гимнастическим шагом, скрестным шагом боком, «паучки», «крокодильчики».	Ходьба в колонне гимнастическим шагом, на наружных сводах стоп, в полуприседе, руки на поясе, в приседе. Упражнение «Сиртаки».
	Бег	Бег в колонне, высоко поднимая колени до палки, захлест голени, палка за спиной, боковой галоп правым и левым боком. Бег в колонне со сменой ведущего.	Легкий бег в колонне по одному, боковой галоп, бег с захлестом голени, высоко поднимая колени, выбрасывая ноги вперед.
	Дыхательные упражнения	«Петух». И. п. — ноги слегка расставлены, руки в стороны. В,: хлопать руками по бедрам, выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку».	
	ОРУ	Комплекс с гимнастической палкой.	Комплекс с элементами аэробики.
ОВД	<p>І занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по прямой с перешагиванием через модули. 2. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, огибая предметы 4 шт. 3. Метание тен. мячей в верт. цель пр. и лев. рукой <p>ІІ занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед с перешагиванием через веревку высотой 20 см. 2. Прыжки с ноги на ногу через короткую скакалку. 3. Бросание наб. мяча. 	<p>І занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег с мячом по гимнаст. скамье с прыжком вниз и обратно. 2. Спрыгивание с гимнастической скамейке спиной вперед с поворотом кругом, мяч у груди. 3. Прыжки на 2-х ногах спиной вперед через шнуры (8 шт), разложенные на расстоянии 40 см друг от друга, мяч у груди. 4. Отбить мяч ногой в коридор, расставленных из четырех дуг 1 м друг от друга, проползти под ними на коленях и ладонях. 5. Отбивание и ловля мяча 2-мя руками в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставными шагами. <p>ІІ занятие: п\и «Забей гол в ворота», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Слушай, танцуй», «Ловкие пальцы».</p>	
Игры	В/п «Охотники и утки»; П/и «Ловкие ребята». М/и «Мяч в кругу» (футбол с водящем).		П/и «Отгадай ведущего». М/и «Не теряй равновесия».

Оздоровительные упражнения	Релаксация «Олени».	«Кувшинчик».
-----------------------------------	---------------------	--------------

Апрель

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

	ОВД	<p>I занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с мата на мат (3 шт), расстояние 1 м; 2 р. 2. Метание в цель мячом пр. и лев. рукой способом от плеча с расстояния 4-5 м; 6-8 раз. 3. Отбивание мяча пр. и лев. рукой; 15-20 раз. <p>Ведение мяча «змейкой», огибая предметы; 2 раза</p> <p>II занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по лежащему на полу канату, приставным шагом, руки вперед; 2 раза. 2. Прыжки через короткую скакалку по 6 прыжков 2 раза. 3. Метание в цель способом от плеча пр. и лев. рукой с расстояния 4-5 м; 8 раз. 4. Ползание в упоре лежа – «крокодилы», расстояние 4 м; 2 раза. 	<p>I занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, высоко поднимая колени, перекладывая под ними малый мяч; 2 раза. 2. Прыжки на пр. и лев. ноге из обруча в обруч, расположенными в шахматном порядке на расстоянии 50 см. друг от друга; 2 раза. 3. Метание малого мяча в горизонтальную цель (корзину) способом снизу, от плеча, с расстояния 4-5 м; 4 раза. 4. Ползание упражнение «паучок», 4-5 м.; 2 раза. <p>II занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча до ориентира пр. рукой, после ориентира лев. рукой (расстояние 6 м.). Бросок мяча в кольцо, подбор мяча. 2. Лазанье по шесту удобным способом. 3. Прыжки на месте через обруч, вращая его как скакалку, с ноги на ногу на 2-х ногах.
Игры		П/и «Пожиратель рыб»; П/и «Пожарные на учении»; М/п «Пройди – не задень».	П/и «Перестрелка»; С/п «Переправа в обручах»; М/п «У кого мяч».
Оздоровительные упражнения		Упражнения для профилактики плоскостопия .	Тренировка дыхания «Плывет, плывет кораблик».
		3-я неделя	4-я неделя
Задачи		<p>I неделя: учить сохранять равновесие при ходьбе на гимн. скамейке, упражнять в ползании попластунски, совершенствовать навыки отбивания мяча. Повышать интерес к физкультурным занятиям и спорту.</p> <p>II неделя: закреплять сохранение равновесие при ходьбе по гимн. скамейке, совершенствовать прыжки в высоту с разбега, передача мяча в парах. Воспитывать активность, самостоятельность.</p>	<p>Занятие, построенное на подвижных играх. Развитие координации движений, укрепление мышц ног.</p> <p>Развивать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>Воспитывать умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним.</p> <p>Повышать интерес к физкультурным занятиям и спорту.</p>

Физкультурно-игровое оборудование		Наклонная доска, гимн. скамья, мячи по количеству детей, стойки для прыжков в высоту.	Мячи по количеству детей, мягкие модули, свисток, обручи, дуги.
Содержание физических упражнений	Перестроение	Построение в шеренгу. Построение в круг, в колонну. Построение для ОРУ в две колонны.	Построение в шеренгу. Смыкание и размыкание. Расчет на первый, второй. Для выполнения ОРУ перестроение в три колонны.
	Ходьба	Ходьба в колонне, по наклонной доске, гимнастической скамейке, мелким, широким шагом, спиной вперед.	Ходьба в колонне на носках, мяч вверх, на наружных сводах стоп, мяч за голову, отбивая мяч одной рукой, ловить 2-мя руками, подбрасывая мяч вверх, ловить 2-мя руками.
	Бег	Бег в колонне, высоко поднимая колени до палки, захлест голени, палка за спиной, боковой галоп правым и левым боком. Бег в колонне со сменой ведущего.	Бег с мячом в руках, выполняя задание на сигнал (свисток – подбросить мяч вверх, поймать после хлопка, хлопок – остановка, отбить мяч от пола, поймать после хлопка). Бег со сменой направляющего (последний «змейкой огибает всех и встает первым).
	Дыхательные упражнения	Цветок распускается». И. п. — ноги слегка расставлены, руки на затылке, локти сведены («нераскрывшийся бутон»). В.: медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх и в стороны (вдох) («цветок раскрывается»), вернуться в и. п. (выдох). Медленно. Повторить 4—6 раз.	
	ОРУ	Комплекс в парах	Комплекс с элементами аэробики

	ОВД	<p>I занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка, после приседания, после удара о пол. 2. Ходьба по гимн. скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося вперед прямую сбоку от скамейки (3 р.) 3. Ползание по-пластунски вперед и назад 5-6 м (4 р) <p>II занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передача мяча руками от груди в парах в движении приставным шагом (2 р) 2. Ходьба по гимн. скамье, приседая на одной ноге, другую пронося вперед прямую сбоку от скамейки (3 р). 3. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания (высота от 50 см.) 3-4 раза. 	<p>I занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. М/п «У кого мяч», М/п «Найди и промолчи» 2. С/п «Отгадай ведущего», «Быстро возьми» 3. В/п «Мяч и веревка», С/п «Озорные гномы» <p>II занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передача мяча 2-мя руками от груди в парах, расстояние 2,5 м. 2. Прокатить мяч под дугами товарищу, проползти на коленях и ладонях коридор из дуг. 3. Отбивание мяча в парах с попаданием в обруч. 4. Ведение мяча «змейкой» пр. рукой, огибая предметы (2м.), прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч (4 шт.), мяч у груди, ведение мяча «змейкой» левой рукой, огибая предметы. 5. Бросание мяча о стену и ловля 2-мя руками.
Веселый тренинг	«Плавание на байдарке».		
Игры	П/и «Через веревку»; П/и «Ловкие ребята». М/п «Запомни и повтори».		П/и «Успей перебежать».
Оздоровительные упражнения	Релаксация «Космос».		«Ежовый массаж».

Май

	1-я неделя	2-я неделя
Задачи	<p>Упражнять в лазании по наклонной поверхности, по гимн. стенке в ведении мяча, огибая предметы, броске мяча в корзину; упражнять в равновесии, ходьбе по ограниченной поверхности, в метании тен. мячей в верт. цель; закреплять навыки ходьбы спиной вперед; совершенствовать лазание по канату; формировать правильную осанку.</p>	<p>I занятие: упражнять в прыжках в длину с разбега, в ведении и броске мяча в б. кольцо, совершенствовать в передаче мяча 2-мя руками в парах, укреплять мышечный корсет позвоночника.</p> <p>II занятие: упражнять в метании наб. мяча, в лазании на гимн. стенку и спуске, в бросании мяча через веревку укреплять мышечный корсет позвоночника.</p>

Физкультурно-игровое оборудование	Гимн. скамья, накл. доска, гим. лестница, баскетбольные кольца, канат, тен. мячи, стойки для метания, модули, маты гимн., кубики.	Гимнастические палки, скамейки, малые мячи, обручи, корзины для метания; мячи, шест.	
Содержание физических упражнений	Перестроение	Построение в шеренгу. Выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «Вольно». Повороты направо, налево, кругом. Построение в 3 колонны.	Построение в шеренгу, колонну. Смыкание, размыкание. Построение в 2 колонны.
	Ходьба	Ходьба в колонне по полосе препятствий: боком приставным шагом по канату, руки на поясе; прыжки с ноги на ногу через модули; ходьба по гимнастической скамье со скачком на мат; ползание на четвереньках змейкой, огибая предметы.	Ходьба в колонне: на носках, руки вверх; на наружных сводах стоп, руки за спину, ходьба на пятках, руки за голову, высоко поднимая колени.
	Бег	Бег в колонне по одному с изменением темпа; боковой галоп; бег спиной вперед; бег с подкатыванием под веревку.	Легкий бег в колонне с заданиями на сигнал: поворот на 360, стойка на одной ноге, руки на поясе; упор присев; остановка, пролезание между ногами в парах, бег с ускорением в парах.
	Дыхательные упражнения	«Хлопушка». И. п. — ноги слегка расставлены, руки в стороны. В.: глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям (выдох); вернуться в и. п. (вдох). Повторить 4—5 раз.	
	ОРУ	Упражнения без предметов.	Комплекс упражнений с мячом.
	ОВД	<p>I занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимн. скамье на носках, на середине присесть, выполнить равновесие на одной ноге. «Ласточка», продолжить ходьбу, соскок вниз. 2. Ползание по наклонной доске с опорой на ступни, ладони. 3. Ведение мяча змейкой, бросок в корзину. <p>II занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гим. скамье спиной вперед. 2. Лазанье по канату удобным способом. 3. Метание тен. мячей в верт. цель. 	<p>I занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В парах одновременно передача мячей, первый от груди, второй – нижняя с отскоком от пола. 2. Бросок мяча в б. кольцо способом из-за головы, подбор мяча, ведение змейкой, огибая предметы. 3. Прыжки в длину с разбега. <p>II занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание наб. мяча вдаль. 2. Бросок мяча о пол через веревку и подлезание под веревку боком в группировке. 3. Влезание на гимн. стенку до верха, спуск

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

	ОВД	<p>I занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В парах перебрасывание малого мяча одной рукой снизу и ловля 2-мя руками. 2. Ходьба по гимн. скамье, руки в стороны, перешагивая модули; соскок вниз. 3. Ползание по-пластунски, ходьба на руках «Тачка» <p>II занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимн. скамье, высоко поднимая колени, руки за головой, на середине 2 поворота кругом, руки в стороны. 2. Перебрасывание мяча через веревку, способом из-за головы 3. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания (высота от 50 см.) 3-4 раза. 	<p>I занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. М/п «Летает, не летает», С/п «передай - садись». 2. С/п «Сбей грушу», В/п «Пожиратель рыб». 3. М/и «Запомни и повтори», С/п «Большая черепаха». <p>II занятие: круговая тренировка.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Влезание на гимн. стенку до верха, поочередно переставляя руки. 2. Отбивание малого мяча о стену 1-й рукой и ловля 2-мя. 3. Ходьба по скамье, выполняя упр-я с малым мячом. 4. Прыжки на месте через скакалку произвольным способом. 5. Отбить мяч о пол, после пролезания поймать мяч руками. 6. Метание в гор. цель способом от плеча,
Веселый тренинг		«Гусеница».	
Игры		П/и «Охотники и утки»; П/и «Ловкие ребята»; М/п «запрещенное движение».	В/п «Замри».
Оздоровительные упражнения		Динамическое упражнение «Штанга».	Самомассаж.

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

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

как развиваются самостоятельность каждого ребенка и взаимоотношения детей; сотрудничает с родителями, совместно с ними решая задачи воспитания и развития малышей.

Физическая культура	Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)	Накопление и обобщение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)	Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании
3-4 года			
Задачи рабочей программы	Содействовать гармоничному физическому развитию детей		
	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости. 	<ul style="list-style-type: none"> - Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх. - Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя. -Учить детей реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним. - Учить детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями 	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям. - Побуждать детей к активному участию в подвижных играх. - Развивать представления о важности двигательной культуры.

		воспитателя выполнять физические упражнения с предметами и без них.	
Виды деятельности	Формы организации деятельности		
Непосредственно образовательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> - Игровые упражнения - Подвижные игры - Хороводные игры - Пальчиковые игры - Спортивные упражнения - Физкультминутки в процессе других видов НОД 		
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	<ul style="list-style-type: none"> - Утренние и корригирующие гимнастики - Подвижные игры - Пальчиковые игры - Игровые упражнения - Спортивные упражнения - Динамические паузы - Физкультурные праздники и развлечения - Дни здоровья 		
Самостоятельная деятельность детей	<ul style="list-style-type: none"> - Подвижные, хороводные, пальчиковые игры - Игровые упражнения - Спортивные упражнения. 		
4-5 лет			
Задачи рабочей программы	Содействовать гармоничному физическому развитию детей		
	<ul style="list-style-type: none"> - Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации. 	<ul style="list-style-type: none"> - Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: <ul style="list-style-type: none"> - уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений; - соблюдению и контролю правил в подвижных играх; - самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений; 	<ul style="list-style-type: none"> - Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами. - Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях

		<ul style="list-style-type: none"> - умению ориентироваться в пространстве; - восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения; - развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки. 	
Виды деятельности	Формы организации деятельности		
Непосредственно образовательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> - Физкультминутки в процессе других видов НОД - Игровые упражнения - Хороводные игры - Пальчиковые игры - Спортивные упражнения - Подвижные и спортивные игры 		
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	<ul style="list-style-type: none"> - Подвижные и спортивные игры - Утренние и корригирующие гимнастики - Игровые упражнения - Динамические паузы - Спортивные упражнения - Физкультурные праздники и развлечения - Дни здоровья 		
Самостоятельная деятельность детей	<ul style="list-style-type: none"> - Подвижные, хороводные, пальчиковые игры - Игровые упражнения - Спортивные упражнения 		
5-6 лет			
Задачи рабочей программы	Содействовать гармоничному физическому развитию детей		
	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. 	<ul style="list-style-type: none"> - Накапливать и обогащать двигательный опыт детей: добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений. - Закреплять навыки основных 	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. - Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности.

		<p>движений в подвижных играх, упражнениях и эстафетах.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Приучать детей осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу. - Следить за точным соблюдением исходного положения, четким выполнением промежуточных и конечных поз, соответствием выполнения движений заданному темпу. 	<ul style="list-style-type: none"> - Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами. - Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях. - Учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
6-7 лет			
Задачи рабочей программы	Содействовать гармоничному физическому развитию детей		
	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, ловкость движений. 	<ul style="list-style-type: none"> - Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. - Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. - Закреплять двигательные умения в спортивных играх и упражнениях. 	<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование). - Закреплять умения в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками и малышами.
Виды деятельности	Формы организации деятельности		
Непосредственно образовательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> - Физкультминутки в процессе других видов НОД - Игровые упражнения - Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием - Спортивные игры - Эстафеты - Соревнования 		

	- Дополнительное образование
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	- Утренние и корригирующие гимнастики - Физкультурные праздники и развлечения - Дни здоровья - Игровые упражнения - Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием - Спортивные игры (городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис) - Катание на санках - Эстафеты - Длительные прогулки, походы: в парк, в лес, к озеру, реке - Динамические паузы
Самостоятельная деятельность детей	- Хороводные, пальчиковые игры - Игровые упражнения - Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием - Спортивные игры (городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис).
Взаимодействие с семьями детей по реализации Программы	- Дни здоровья - Физкультурные праздники и развлечения - Информационные корзины - Фотовыставки. - Тематические консультации, практикумы - Легкоатлетические пробеги - Пешие прогулки, экскурсии, мини-туризм

«Здоровье»	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей	Воспитание культурно-гигиенических навыков	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
3-4 года			
Задачи рабочей программы	- осуществлять закаливающие мероприятия во время утренней гимнастики, НОД, после сна при соблюдении следующих требований: - учитывать возрастные и индивидуальные особенности	- развивать представления о важности гигиенической культуры. - обогащать представления детей о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях,	- формировать представления о здоровье и средствах его укрепления. - формировать представления о здоровом образе жизни - развивать представления о человеке (себе, сверстнике и

	<p>состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка;</p> <ul style="list-style-type: none"> - создавать позитивный эмоциональный настрой; - проводить закаливающие воздействия на фоне теплового комфорта ребенка; - использовать в комплексе природные факторы и закаливающие процедуры; - соблюдать постепенность в увеличении силы воздействия различных факторов и непрерывность мероприятий закаливания (при этом вид и методика закаливания изменяются в зависимости от сезона и погоды); - воздействия природных факторов должны быть направлены на разные участки тела: различаться и чередоваться как по силе, так и длительности; - соблюдать методику выбранного вида закаливания. 	<p>сопровождающих их.</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать умения правильно совершать процессы умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарно ухаживать за внешним видом, пользоваться носовым платком, туалетом. 	<p>взрослом) и признаках здоровья человека.</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения. - развивать интерес к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, стопа, рост, движение, картина здоровья).
Непосредственно образовательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> - Игры-путешествия, связанные с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни - Релаксационные паузы - Гимнастика для глаз 		
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	<ul style="list-style-type: none"> - Осуществление закаливающих мероприятий - Подвижные, спортивные игры, физические упражнения (в помещении и на улице) 		
Самостоятельная деятельность детей	<p>Во всех видах самостоятельной деятельности детей (в сюжетно-ролевых, дидактических играх, проектной деятельности и т.д.)</p>		

4-5 лет

<p>Задачи рабочей программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей: закаливание, участие в физкультурных праздниках и досугах, утренней гимнастике, подвижных играх на свежем воздухе, соблюдение двигательного режима. - Развивать представления о функционировании организма. - Создавать положительное настроение у детей, организовывать рациональный двигательный режим, предупреждать детское утомление разумным чередованием разнообразной активной деятельности и отдыха. - Осуществлять закаливающие мероприятия во время утренней гимнастики, НОД, после сна при соблюдении требований, перечисленных в разделе задач для детей 3-4 лет. - Следить за сохранением правильной осанки детей. - Регулярно организовывать офтальмологическую гимнастику. - Соблюдать температурный, световой и питьевой режимы. 	<ul style="list-style-type: none"> - Способствовать освоению основ гигиенической культуры. - Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; - Воспитывать желание разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья; умение оказывать элементарную поддержку и помощь, если кто-то заболел, плохо себя чувствует. - Развивать умения самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего поведения. 	<ul style="list-style-type: none"> - С п о с о б с т в о в а т ь становлению интереса детей к правилам здоровьесберегающего поведения. - Развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режим, закаливание, физкультура и пр.
<p>Непосредственно</p>	<p>- Игры-путешествия, связанные с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни</p>		

образовательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> - Релаксационные паузы - Гимнастика для глаз 		
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	<ul style="list-style-type: none"> - Игры-путешествия, связанные с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни - Релаксационные паузы - Закаливающие мероприятия 		
Самостоятельная деятельность детей	<p style="text-align: center;">Во всех видах самостоятельной деятельности детей (в сюжетно-ролевых, дидактических играх, проектной деятельности и т.д.)</p>		
5-7 лет			
Задачи рабочей программы	<ul style="list-style-type: none"> - Обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. - Способствовать укреплению здоровья, развитию двигательной культуры детей. - Осуществлять постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка. - Следить за тем, чтобы дети не перевозбуждались, дозировать нагрузку, избегать однообразия и монотонности детской деятельности. - Рационально организовывать двигательный режим, в течение дня разнообразить двигательную деятельность детей. - Обогащать представления детей о здоровье, об организме, его потребностях, закаливании. - Формировать представления о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и пр.), 	<ul style="list-style-type: none"> - Способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек. - Способствовать развитию гигиенической культуры детей. - Способствовать освоению приемов чистки обуви, одежды. - Побуждать самостоятельно выполнять культурно-гигиенические процессы (культура еды, умывание). - Углублять представления о правилах гигиены и способах осуществления гигиенических процедур (уход за телом, волосами, приемы поддержания опрятности одежды, обуви), о правилах культуры поведения за столом, в общественных местах. - Побуждать показывать младшим детям, как выполнять гигиенические процессы, помогать малышам в уходе за одеждой, прической. 	<ul style="list-style-type: none"> - С п о с о б с т в о в а т ь становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения. - Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. - Развивать умение элементарно описывать свое самочувствие; умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания. - Развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения.

	<p>закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики, о необходимости активного пребывания на свежем воздухе для укрепления здоровья.</p> <p>- Осуществлять закаливающие мероприятия во время утренней гимнастики, НОД, после сна при соблюдении требований, перечисленных в разделе задач для детей 3-4 лет</p>	<p>- Формировать представления о гигиенических основах организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы и пр.).</p>	
Непосредственно образовательная деятельность	<p>- Осуществление закаливающих мероприятий</p> <p>- Подвижные, спортивные игры, физические упражнения (в помещении и на улице)</p>		
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	<p>- Создание игровых ситуаций</p> <p>- Тематический досуг</p> <p>- Решение проблемных ситуаций</p>		
Самостоятельная деятельность детей	<p>Во всех видах самостоятельной деятельности детей (в сюжетно-ролевых, дидактических играх, проектной деятельности и т.д.)</p>		
Взаимодействие с семьями детей по реализации Программы	<p>Совместная простейшая проектная деятельность</p> <p>- Дни здоровья</p> <p>- Анкетирование родителей</p> <p>- Тематические консультации, практикумы</p>		

2.2.1. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

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

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

2.2.2. Способы и направления поддержки детской инициативы

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

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

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

В РЖД прогимназии №20 материальная база спортивного зала оборудована современным физкультурным оборудованием: массажерами, мягкими модулями, спортивными комплексами, гимнастическими наборами и т.д. Использование этого оборудования позволяет разнообразить занятия по физической культуре, проводить их максимально интересно и эффективно.

Выделяются следующие нетрадиционные занятия:

- Развивающие занятия «Театра физического воспитания дошкольников» - это подход к физическому воспитанию, предполагающий использование новой методики физического развития детей. Это игровая по форме новая система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей.
- Фитбол – гимнастика – гимнастика на больших гимнастических мячах. По структуре фитбол – гимнастика напоминает классические занятия по физическому воспитанию со строгой трехчастной формой (вводная часть, основная часть, заключительная).
- Стретчинг – гимнастика (гимнастика поз) включает в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц.
- Оздоровительно – развивающая гимнастика «Са-Фи-Дансе» направлена на всестороннее, гармоничное развитие дошкольного возраста.

- Раздельные физкультурные занятия для мальчиков и девочек.
- Кинезиологическая гимнастика – упражнения для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов.
- Степ – гимнастика.
- Совместные физкультурные занятия родителей и детей.

Для более успешного проведения данной работы учитываются возрастные особенности детей. В работе с младшими дошкольниками проводятся занятия в форме ситуационных мини – игр, на которых дети имитируют сказочных героев, птиц, животных. Начиная с среднего возраста вводятся тематические и вариативные физкультурные занятия. С детьми старшего возраста проводятся занятия, основанные на гендерных особенностях детей. На этих занятиях дети делятся на «мальчиковую» и «девичью» подгруппы, подбираются определенные двигательно – игровые ситуации, которые способствуют формированию у ребят жизненно важных качеств: у девочек – гибкости, ловкости, пластичности, у мальчиков – силы, выносливости, быстроты.

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

2.3. Содержание коррекционной работы

Для оказания специальной коррекционной помощи детям дошкольного возраста, имеющим нарушения речи различной степени тяжести, в прогимназии функционируют две группы компенсирующей направленности: старшая и подготовительная к школе группа.

Коррекционно-образовательный процесс в группах компенсирующей направленности разработан на основе программ:

- «Программа обучения и воспитания детей с фонетико-фонематическим недоразвитием» под редакцией Т. Б. Филичевой, Г. В. Чиркиной;
- «Программа коррекционно-развивающей работы в логопедической группе детского сада для детей с общим недоразвитием речи» под редакцией Н. В. Нишевой;
- «Программа логопедической работы по преодолению общего недоразвития речи у детей», авторы Т. Б. Филичева, Г. В. Чиркина;
- «Программа логопедической работы с заикающимися детьми» авторы Т. Б. Филичева, Г. В. Чиркина;
- «Коррекционно-педагогическая помощь детям раннего и дошкольного возраста», авторы Е. А. Екжанова, Е. А. Стребелева;
- «Готовим пальчики к письму», автор Е. А. Максимова.

Основной целью работы дошкольных групп компенсирующей направленности является оказание своевременной коррекционной помощи детям с нарушениями речи.

Основными задачами являются:

- раннее выявление детей с особенностями развития речи; направление детей на консультирование специалистами городской ПМПК;
- коррекция нарушений устной речи детей дошкольного возраста с целью подготовки к обучению в школе; своевременное предупреждение нарушений письменной речи у детей дошкольного возраста с речевыми нарушениями;

- консультирование родителей детей старшего дошкольного возраста, имеющих нарушения речевого развития, по проблеме организации воспитания детей в семье.

Взаимодействие с учителем-логопедом.

Задача инструктора по физической культуре осуществлять воспитательно-образовательную деятельность с детьми, имеющими особенности речевого развития, в интеграции с учителем-логопедом, педагогом-психологом, музыкальным руководителем, педагогом дополнительного образования по ИЗО деятельности и др. специалистами прогимназии, и прежде всего, с воспитателями групп, компенсирующей направленности.

Эти дети по физическому развитию отличаются от своих сверстников нарушением моторики, дискоординацией и слабостью движений, двигательной расторможенностью, слабой ориентировкой в пространстве. Для них планирование физкультурно-оздоровительной работы составляется с учетом коррекционно-воспитательных задач. В тесном сотрудничестве инструктора по физической культуре и учителя-логопеда проводятся занятия, включающие упражнения на дыхание, координацию движений.

Один из эффективных приемов в коррекционной работе с детьми - использование упражнений, где речь взаимосвязана с движением. Это могут быть подвижные, пальчиковые игры, игровой массаж, дыхательные игры и упражнения, которые логопеды и воспитатели планируют согласно лексическим темам (времена года, транспорт, профессии, зимние виды спорта, домашние животные и т.д.). В качестве закрепления, разрабатываю двигательный материал и объединяю его в сюжет. Это способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико-грамматического строя речи, постановке правильного дыхания. Такие упражнения используются в различных моментах физкультурно-оздоровительной работы:

- физкультурные занятия, где помимо образовательных задач решается ряд коррекционных задач, направленных на развитие эмоциональной, интеллектуальной и моторной сфер, обусловленных особенностями речевого дефекта;

- физкультурные праздники, досуги, утренняя и бодрящая гимнастика, физминутки (на других НОД), динамические прогулки и др.

Для этого совместно разрабатываются сценарии, конспекты, картотеки игр, упражнений, оздоровительного массажа; речевой материал: считалки, загадки, чистоговорки.

Модель взаимодействия специалистов в коррекционно-педагогической деятельности с детьми

Учитель-логопед - ведущий специалист в организации коррекционной работы, разрабатывает стратегию и является связующим звеном между воспитателями, специалистами и родителями ребенка.

Специалист	Направления	Средства и методы
-------------------	--------------------	--------------------------

Педагог-психолог	<p>Формирование навыков самоконтроля за речевыми высказываниями.</p> <p>Формирование навыков распределения и переключения внимания.</p> <p>Формирование личностной установки на преодоление речевого дефекта.</p> <p>Формирование психологической базы речи.</p>	<p>Игры и упр. на развитие навыков саморегуляции поведения.</p> <p>Игры на установление вербальных и невербальных средств общения.</p> <p>Игровые упражнения на развитие внимания.</p> <p>Игры на словесное выражение своего отношения, психогимнастические упражнения.</p> <p>Сюжетные и творческие игры: «Разговор по телефону» и др.</p>
Музыкальный руководитель	<p>Использование элементов логоритмики на музыкальных занятиях.</p> <p>Развитие вынятности произнесения слов при пении.</p>	<p>Распевки на пропевание гласных и правильное распределение дыхания: «Астра, азбука, айва», «Эхо», «Удочка», «Окунь».</p> <p>Игры «Пильщики», «Мошки», «Сигнальщики».</p>
Инструктор физической культуры	<p>Развитие навыков физиологического и речевого дыхания, нормализация голосовых функций.</p> <p>Закрепление изученных звуков в процессе игр.</p>	<p>Игры «Куры», «Подуем на плечо», «Цветы».</p> <p>Физминутки на все группы звуков.</p>
Учитель ритмики	<p>Развитие координации речи и движения под музыку.</p> <p>Развитие мелкой моторики руки.</p>	<p>Образно-игровые упражнения «Озорники», «Яблоня», «Мой мячик».</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Моталочка».</p> <p>Русские народные игры «Киселек», «Мышка», «Кошка».</p> <p>Игры: «Погода», «Вьюшки-вьюшки», «Кораблик».</p>
Педагог дополнительного образования по ИЗО	<p>Отражение в речи эмоционального отношения к воспринимаемым произведениям искусства.</p> <p>Развитие графомоторных навыков.</p> <p>Развитие мелкой моторики руки.</p> <p>Пополнение и активизация словаря детей.</p>	<p>Элементы артикуляционной и пальчиковой гимнастики.</p> <p>Игры и упражнения на развитие планирующей функции речи: «Что сначала, что потом», «Скажи, что будешь делать?».</p> <p>Игры: «Волшебный мешочек», «Что за предмет», «Опиши предмет», «Закончи предложение».</p>
Воспитатель	<p>Закрепление навыков и умений, полученных на логопедических занятиях</p> <p>Развитие артикуляционной, мелкой и мимической моторики Развитие речевого дыхания Развитие просодических компонентов речи</p>	<p>Речевые игры, сюжетно-ролевые, игры-театрализации.</p>

Взаимодействие с педагогом-психологом

Дети дошкольного возраста нуждаются в психолого-педагогическом сопровождении. Методы психопрофилактики и психокоррекции педагоги-психологи, воспитатели и инструктор по физической культуре используют в интеграции деятельности с

детьми, учитывая их индивидуальные психологические особенности и возможности. Педагог-психолог, как ведущий специалист, ориентирует инструктора по ФЗК по подбору игр и упражнений для детей с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами. Поэтому в физкультурные занятия и развлечения включаю игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

Модель взаимодействия специалистов в коррекции познавательного развития

Педагог-психолог - ведущий специалист в организации коррекционной работы, разрабатывает стратегию и является связующим звеном между воспитателями, специалистами и родителями ребенка.

Специалист	Направления	Средства и методы
Учитель-дефектолог	Развитие слухового внимания. Развитие слухового и зрительного восприятия. Развитие координации слова и движения. Развитие зрительно-пространственных представлений.	Игры и упражнения «Где позвонили», «Тихо-громко». Игры и упражнения «Звук заблудился», «Где живет звук». Игры и упражнения «Весна-весна красная», «Летучая рыба». Игры и игровые пособия В.В. Воскобовича: «Ларчик», «Снеговик», «Яблонька», «Допиши букву».
Музыкальный руководитель	Развитие устойчивости внимания при слушании музыки. Развитие музыкальной памяти. Развитие пространственной координации. Развитие мелкой моторики.	Музыкально-дидактические игры на развитие слуха, ритма, музыкального творчества «Медвежата», «Журавль».
Инструктор физической культуры	Совершенствование и развитие умственных способностей. Развитие зрительно-пространственной ориентации. Развитие мелкой моторики.	Сюжетные игры и упражнения. Забавные физкультурники. Физкультурные минутки.
Учитель ритмики	Развитие и тренировка психических процессов. Совершенствование психомоторных способностей.	Игры и упражнения: «Кукла», «Лирический танец». Образно-игровая композиция «Аэробика». Игроритмика, хореографические упражнения, музыкально-творческие игры: «Займи место», «Повтори за мной», «Танцевальный вечер».

Педагог дополнительного образования по ИЗО	Развитие сенсомоторной сферы. Развитие зрительно-пространственных отношений.	Дидактические игры «Определи цвет детали», «Составь букет», «Медвежата на празднике». Игровые упражнения: «Забавные картинки» «Смешай краски», «Рисуем пальчиками».
Воспитатель	Психологизация педагогического процесса.	Дидактические игры и упражнения на развитие восприятия, цвета, формы, величины, пространственных и временных отношений, памяти, внимания, мышления, воображения детей младшего и старшего дошкольного возраста. Игры и игровые пособия В.В. Воскобовича «Ларчик», «Чудо-крестики», «Прозрачный квадрат», «Чудо-соты» и т.д.

Модель взаимодействия специалистов в коррекции социально-эмоционального развития

Педагог-психолог - ведущий специалист в организации коррекционной работы, разрабатывает стратегию и является связующим звеном между воспитателями, специалистами и родителями ребенка.

Специалист	Направления	Средства и методы
Учитель-логопед	Активизация речевого общения. Развитие вербальных средств коммуникации. Укрепление партнерских отношений между детьми.	Игры и беседы на развитие диалогового общения. Элементы сказкотерапии, психогимнастики. Сочинение сказок по кругу, по релям от 1 и 3 лица. Речевые клише. Логоритмика.
Музыкальный руководитель	Воспитание умения сочувствовать, сопереживать другим людям, животным, игровым персонажам.	Музыкально-дидактические игры: «Азбука эмоций», «Волшебный гномик», «Выложи пиктограмму». Музыкально-образные этюды: «Деревянные солдатики», «Прогулка под дождем», «В двух кругах». Элементы логоритмики, психогимнастики.
Инструктор физической культуры	Развитие произвольной саморегуляции. Нормализация психомоторных процессов и навыков поведения. Оптимизация тонуса и релаксация мышц.	Игры и упражнения на развитие произвольного поведения. Парные и групповые упражнения, формирующие навыки совместной деятельности, упражнения на оптимизацию тонуса и релаксацию.

Учитель ритмики	Расширение средств самовыражения через движение, позу, мимику, жест.	Цикл упражнений: «Встречи Колобка», «Добрая и злая волшебница», «Превращения». Креативная гимнастика - музыкально-творческие игры: «Займи место», «Делай как я, делай лучше меня». Образно-игровые композиции «Кукла», «Аэробика».
Педагог дополнительного образования	Развитие творчества, фантазии, воображения. Развитие желания высказывать суждения о эмоциональном состоянии образа и умения передавать его в рисунке цветом, линией и т.д.	Рассматривание репродукций картин и беседы. Прослушивание музыкальных произведений. Элементы арттерапии, психогимнастики. Нетрадиционные техники: оригами, кляксография; рисование пером, колоском, штампами, работа с тестом, сангиной и углем.
Воспитатель	Развитие социальной активности и уверенности. Формирование доброжелательного отношения детей друг к другу. Воспитание чувства коллективизма. Расширение спектра поведенческих реакций.	Ролевые игры, отражающие проблемные ситуации. Инсценировки, отражающие различные эмоциональные состояния. Игры на развитие сотрудничества. Игры и упражнения на развитие уверенности в себе

Формы взаимодействия специалистов: педсоветы, консультации, тренинги, семинары-практикумы; медико-психолого-педагогические консилиумы, деловые игры, круглые столы, анкетирование, просмотр и анализ открытых занятий и др.

2.4. Особенности взаимодействия инструктора по физическому воспитанию с другими специалистами прогимназии **Взаимодействие с медицинским персоналом.**

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

Основные направления взаимодействия:

- Физическое состояние детей посещающих прогимназию.

В начале учебного года, после мониторинга физического развития и здоровья детей, совместно со старшей медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Информация о детях дополняется педагогом-психологом, учителем-логопедом и родителями через анкетирование, индивидуальные беседы.

- Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем.

Разрабатываются рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделяются группы детей, требующие медико-педагогического сопровождения. Поэтому кроме индивидуальной работы с такими детьми, в занятия обязательно включаются упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Осуществляется систематический совместный контроль организации щадящего режима занятий или медотвода для детей перенесших заболевания.

- Медико-педагогический контроль проведения физкультурных занятий с дошкольниками осуществляется 2 раза в год.

Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит старшая медицинская сестра, а анализирует заместитель директора по УВР и инструктор по ФЗК.

- Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ.

Медицинский персонал учреждения участвует в проведении НОД совместно с инструктором по ФЗК по валеологическому направлению в тематических мероприятиях, консультациях для педагогов и родителей.

Взаимодействие с воспитателями

На успешное выполнение задач образовательной программы направлена интеграция деятельности инструктора по физической культуре и воспитателей дошкольных групп по физическому развитию детей, сохранению и укреплению здоровья, воспитанию ЗОЖ в учреждении и семье.

Инструктор по физической культуре:

- планирует и организует: образовательную деятельность по физическому воспитанию, физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;
-оказывает методическую помощь по вопросам физического воспитания педагогам прогимназии (проводит консультации, выступает на педагогических советах, семинарах-практикумах, ПМПк и т.д.). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового учреждения. 1 раз в неделю инструктор по ФЗК участвует в заседании рабочей группы ПМПк, где рассматриваются образовательные ситуации, требующие незамедлительного разрешения.
-планирует и организует различные формы работы с родителями.

Совместно с воспитателями 2 раза в год (вначале и в конце года) проводится обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей. Это дает возможность спрогнозировать возможные положительные изменения показателей на конец учебного года. Безусловно, одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия. Исходя из условий учреждения и опыта работы воспитателей, первое обучающее занятие проводит инструктор по ФЗК по подгруппам. Занятие в группе, где воспитатель – молодой специалист, проводится фронтально. Третье занятие на прогулке проводят воспитатели групп. Отбор программного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляется перспективное планирование. Инструктор по ФЗК распечатывает конспекты физкультурных занятий, с которыми знакомит воспитателей, проводит консультации по отдельным вопросам (методике проведения занятия, способах организации, дозировки и т. д.).

Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, инструктор по ФЗК использует разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные). Занятия, праздники и развлечения планируются в соответствии с календарно-тематическим планированием.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор по ФЗК. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель в ходе занятия фиксирует, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной

работе. Заметки вносятся инструктором по ФЗК в специальный дневник.

Подвижные игры и другие игры включены в перспективно-тематический план, разработанный по каждой возрастной группе. В планировании предусмотрены этапы игры: обучение, закрепление, упражнение, усложнение, а также использование игры в самостоятельной деятельности. Кроме этого разработаны и внедрены в работу картотеки подвижных и хороводных игр, корригирующих и дыхательных игр и упражнений.

Воспитатель, как бы, является связующим звеном между инструктором по ФЗК и родителями (проводит беседы по его рекомендациям, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). В свою очередь инструктор по ФЗК так же проводит консультации, беседы, выступает на родительских собраниях, оформляет наглядный материал. Вместе с воспитателями привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в образовательном учреждении и семье, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

Взаимодействие с музыкальным руководителем.

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

Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплестись в занятие, в каждое движение. Поэтому если на утренней гимнастике, занятии или развлечении инструктору по ФЗК необходимо музыкальное сопровождение, педагоги вместе подбирают музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираются произведения определенного ритма-темпа. Сначала под музыку выполняет упражнение педагог, а затем вместе с детьми. При необходимости можно подбирать музыку и к **ОВД**, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

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

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

Очень важно помнить, что:

-недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа;

-противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к

частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

Модель взаимодействия инструктора по физической культуре:

- С директором, заместителем директора по УВР – создает условия для организации и проведению физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов по данному направлению.
- С медицинской сестрой – участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.
- С воспитателем – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.
- С музыкальным руководителем – участвует в развитии движений детей и их коррекции, координации, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания.
- С учителем-логопедом – способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико-грамматического строя речи, постановке правильного дыхания, общей и мелкой моторики, координации движений.
- С педагогом-психологом – способствует развитию эмоционально-волевой сферы дошкольников, познавательных процессов.
- С младшим воспитателем – способствует соблюдению санитарно-гигиенических требований.

2.5. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения основной образовательной программы.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения ООП ДО РЖД прогимназии №20 по образовательной области «Физическое развитие», структурный элемент программы, определяющий базисные знания, умения, навыки, уровень развития, которыми должны овладеть воспитанники в процессе реализации данной образовательной области. Мониторинг проводится 2 раза в год (сентябрь, май).

Приложение №1: Мониторинг образовательного процесса РЖД про гимназии №20 по физическому развитию детей дошкольного возраста на 2025-2026 учебный год

Инструментарий для проведения мониторинга:

2-я младшая группа	умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление (ходьба в колонне по кругу)	умеет бегать, сохраняя равновесие, изменять направление, темп бега в соответствии с указаниями (бег по кругу)	сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости (15-20 см), перешагивая через предметы	может ползать на четвереньках	энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см	может катать мяч, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; метать предметы на расстояние не менее 5 м
Средняя группа	умеет ходить и	ползать разными	принимает	может ловить	умеет строиться	ориентируется в

	бегать, соблюдая правильную технику движений (ходьба и бег друг за другом в колонне по одному)	способами, опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони	правильное исходное положение при метании; метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (5 раз)	мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м (ловля и передача мяча в парах)	в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу игра «Стройся возле кубика»	пространстве, находит левую и правую стороны (игра с разноцветными шариками «В какой руке?»)
Старшая группа	умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп (ходьба и бег друг за другом в колонне по одному)	умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа Игра «Кто выше»	может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места, в высоту с разбега, 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 на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м); владеет школой мяча	умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом	участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, футбол, бадминтон. Игра «сбей кегли», «Точный пас», «Набей волан о ракетку»
Подготовительная к школе группа	выполняет правильно все виды основных	может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см;	может перебрасывать набивные мячи	умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в	выполняет физические упражнения из	участвует в упражнениях с элементами

	движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье) (ходьба и бег друг за другом в колонне по одному, лазание по гимнастической стенке переменным способом)	мягко приземляться, прыгать в длину с места; в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами	(вес -0,5кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м	2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчёта на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения	разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции следит за правильной осанкой	спортивных игр: городки, футбол, бадминтон. Игра «Сбей кегли», «Точный пас», «Набей волан о ракетку»
--	--	---	--	--	--	--

2.6. Содержание психолого-педагогической работы по приоритетным направлениям. (Часть, формируемая участниками образовательных отношений)

Часть, формируемая участниками образовательных отношений, осуществляется через реализацию регионального компонента. Основными целями регионального компонента являются:

- создание педагогических условий для успешной социализации личности в условиях региона, профессионального самоопределения и непрерывного образования;
- ориентация общего образования на реализацию социально-экономической стратегии развития региона;
- обеспечение единства образовательного пространства.

Введение регионального компонента направлено на решение следующих задач:

- развитие вариативности образовательных программ и образовательных услуг;
- овладение детьми знаниями в области истории и культуры своего региона;
- воспитание патриотизма и чувства гражданственности у подрастающего поколения.

Региональный компонент предусматривает:

- воспитание уважения к своему дому, к родной земле, малой родине;
- приобщение ребёнка к культурному наследию: образцами местного фольклора, народным художественным промыслам, культурным традициям, произведениям донских писателей и поэтов, композиторов, художников, исполнителей, знаменитых людей Дона;
- приобщение к ознакомлению и следованию традициям и обычаям предков;
- воспитание толерантного отношения к людям других национальностей и вероисповедания;
- эффективного взаимодействия прогимназии и семьи, с социумом.

Содержательная сторона образовательной деятельности педагогов по ознакомлению детей дошкольного возраста с историей и культурой донского казачества, как реализации регионального компонента отражена в парциальных программах, образовательных

проектов (комплексно-тематического планирования) по патриотическому воспитанию: программы «Дон казачий» О.Н. Лапиной и программы «Родники Дона» для детей дошкольного возраста Р.М. Чумичевой, О.Л. Ведьмень, Н.А. Платохиной.

Программа направлена на всестороннее физическое, социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое развитие детей дошкольного возраста.

Реализация образовательных областей проходит через решение задач:

Физическое развитие:

- Развитие эмоциональной свободы, физической выносливости, смекалки, ловкости через традиционные игры и забавы Донского края. Поэтому в образовательном процессе педагогами используются разнообразные методы и формы организации детской деятельности: народные подвижные игры и забавы, игры с куклами в национальных костюмах, дидактические игры, слушание музыки, наблюдения в природе, экскурсии, чтение детской литературы, театрализованные выступления, народные праздники, знакомство с народно-прикладным искусством и др.

- Создание условий для развития у детей ценностно-смыслового отношения к истории и культуре родного края в процессе НОД, образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, самостоятельной деятельности детей, взаимодействия с семьями воспитанников.

Содержание данного приоритетного направления предусматривает знакомство детей с историей родного края, литературными и музыкальными произведениями земляков, изобразительным искусством и архитектурой Ростова-на-Дону и других крупных городов Донского края и ориентировано на достижение цели по формированию целостных представлений о родном крае через:

- приобщение к истории возникновения Ростовской области;
- знакомство со знаменитыми земляками и людьми, прославившими Ростовскую область;
- формирование представлений о достопримечательностях родного края, его государственных символах;
- воспитание любви к родному дому, семье, уважения к родителям и их труду;
- формирование и развитие познавательного интереса к народному творчеству и миру ремёсел в родном крае;
- формирование представлений о животном и растительном мире родного края, о Красной книге Ростовской области.

Система оздоровления детей дошкольного возраста РЖД прогимназии №20 - «Здоровье»

Данная система разработана на основе программ: «Здоровячок». Система оздоровления дошкольников» Т.С. Никаноровой, «Зеленый огонек здоровья» Е.М. Сергиенко, Программа оздоровления дошкольников. М.Ю. Картушиной, «Воспитание ребенка дошкольника» В.Н.Зимониной.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей посредством создания условий для совместной деятельности педагогических работников и семьи; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи:

- Обеспечить условия для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их возрастными особенностями.
- Внедрять здоровьесберегающие технологии в образовательный процесс РЖД прогимназии №20.
- Создавать оздоровительный микроклимат, соответствующую предметную среду и соответствующую двигательную активность ребёнка.
- Организовать консультативную помощь родителям по вопросам физического воспитания и оздоровления детей.
- Воспитывать потребность вести здоровый образ жизни.

Направления работы:

- Организация здоровьесберегающей среды в РЖД прогимназии №20.
- Решение оздоровительных задач средствами физкультуры.
- Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, критериев здоровья методами диагностики.
- Обеспечение благоприятного течения адаптации.
- Изучение передового педагогического и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик.
- Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, педагогов, работников прогимназии.
- Профилактическая работа по предупреждению инфекционных заболеваний.

Одной из главных задач, которую ставит Программа перед педагогами, является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности.

На практике вся система физического развития и воспитания ребенка в учреждении строится вокруг физиологического и медицинского подходов к организации образовательного процесса. Первостепенное значение уделяется вопросам здоровья детей и организации условий для его охраны и укрепления, а **целью** физического воспитания становится формирование привычки к здоровому образу жизни. Поставленная цель реализуется только в комплексном подходе к решению оздоровительных, образовательных и воспитательных задач по всем направлениям работы с дошкольниками.

Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Более того, охрана и укрепление физического здоровья воспитанников являются одной из основных задач годового плана работы прогимназии на 2025-2026 учебный год.

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

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

системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

Понятие физического здоровья тесно связано с понятием психического и психологического здоровья. Психологическое здоровье делает личность самодостаточной. Психологическое здоровье является предпосылкой здоровья физического и необходимым условием полноценного развития человека в процессе его жизни, поэтому если психологически человек здоров, то вероятнее всего, он будет здоров и физически.

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

Современные программно – методические разработки (Глазыриной Л.Д., Кудрявцева В.Г., Егорова Б.Б.) нацеливают педагогов на постановку специфических проблемно – двигательных задач физического воспитания. В процессе освоения основных движений у ребенка развиваются различные виды памяти: эмоциональная, образная, словесная. Аналогичные исследования, проведенные другими учеными, доказали роль физического воспитания в развитии восприятия и мышления, воображения дошкольников, расширении их познавательных возможностей и развитии интеллектуальных способностей.

В процессе физического развития осуществляются **воспитательные задачи**, направленные на формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям.

Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- для воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- для формирования положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
- для нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

Ожидаемые результаты:

- Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в прогимназии и семье.
- Формирование у дошкольников и учащихся основ валеологического сознания, потребности заботиться о своём здоровье.
- Обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей.
- Повышение уровня адаптации к современным условиям жизни.
- Улучшение соматических показателей здоровья дошкольников, снижение уровня заболеваний.

Объект программы:

- Дети дошкольного и младшего школьного возраста;
- Семьи детей, посещающих РЖД прогимназию №20;
- Педагогический коллектив.

№ п/п	Направления мероприятия (содержание)	Формы и методы	Периодичность, продолжительность (мин)
Организация двигательного режима			
1	Утренний прием на свежем воздухе	Двигательная активность	Ежедневно.

	Подвижные игры во время утреннего приема детей		7-10
2	Утренняя гимнастика		7-10
3	- Физкультурные занятия, - Уроки ФЗК		Три раза в неделю (одно на улице) 15-30 35-45
4	Двигательная разминка		3-5
	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.		10-15
5	Спортивные игры		10-15
6	Физкультминутки		Ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятий и уроков
7	Музыкально-ритмические движения		На музыкальных занятиях, 10-12
8	Дозированный бег		Ежедневно на прогулке по 200-250 м
9	Тренирующая игровая дорожка, тропа Здоровья		Ежедневно, 8-10
10	Игровые упражнения: зоркий глаз; ловкие прыгуны; подлезание; пролезание; перелезание		Ежедневно по подгруппам, 6-8
11	Физические упражнения и игровые задания: игры с элементами логоритмики, артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, точечный массаж		Ежедневно, сочетая упражнения по выбору, 8-10
12	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами, дыхательной гимнастикой и точечным самомассажем		Ежедневно, в групповых и спальнях комнатах, в зале
13	Физические упражнения на прогулке и самостоятельная двигательная деятельность		Не менее 3ч.
14	Активный отдых: развлечения, физкультурные праздники, игры-забавы, дни здоровья		20-60
15	Физкультурный досуг/ День Здоровья. Неделя Здоровья		Один раз в месяц. В каникулярное время.
16	Спортивный праздник		Два раза в год, в помещении и на открытом воздухе
17	Походы, экскурсии		60-120

18	Индивидуальная работа по развитию движений		12-15
19	Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке		Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя
20	Домашние задания. Физкультурные занятия детей совместно с родителями. Участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе дошкольных групп.		Определяются воспитателями По желанию родителей. Во время подготовки и проведения физкультурных праздников, досугов, туристических походов, посещения открытых занятий.
Психологическое сопровождение развития			
1	- Музсопровождение режимных моментов. - Музоформление фона занятий. - Музтеатральная деятельность. - Хоровое пение	Музтерапия	
2	-Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы (сказкотерапия). - Релаксация. - Игры тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний	Аутотренинг и психогимнастика	После всех НОД, 1-3
3	Психогимнастика		2 раза в неделю, 8-10
4	Создание комфортных условий в период адаптации		Адаптационный период
Организация оздоровительной работы с детьми			
1	- Соблюдение питьевого режима; - умывание; - мытьё рук, ног; - игры с водой (лето); - обеспечение чистой среды.	Гигиенические и водные процедуры	Ежедневно
2	- Воздушные ванны; - проветривание помещений (в том числе сквозное); - сон при открытых фрамугах; - прогулки на свежем воздухе (в том числе	Свето-воздушные ванны	Ежедневно

	«комнатные»); - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха; - одежда по сезону.		
3	- Дозированные солнечные ванны (на прогулке), - обеспечение светового режима; - цветовой и световой сопровождение среды и учебного процесса.	Свето - и цветотерапия	Ежедневно
4	- Рациональное питание; - индивидуальное питание; (аллергия, хронические заболевания).	Диетотерапия	Ежедневно
5	Метод солевого закаливания в сочетании с дорожкой «Здоровье»	Закаливающие мероприятия	5-10
6	Контрастные игры с водой «логомассаж»		2-5
7	Полоскание рта		5-10
8	Ходьба босиком		3-7
9	Облегченная одежда детей		
10	Фитотерапия (фито-чай)	Лечебно-профилактическое сопровождение	16.09.2019-27.09.2019 13.01.2020-24.01.2020 06.04.2019-17.04.2020
11	Кислородный коктейль		18.11.2020-30.12.2020 03.02.2020-14.02.2020
12	Витамины (аскорбиновая кислота)		21.10.2019-01.11.2019 09.03.2020-21.03.2020
13	Ионизация и увлажнение воздуха аппаратом «Vitek»		В группах по графику с сентября по май
14	Солевая лампа		В группах по графику с сентябрь по май
15	Кварцевание: - стационарные кварцевые лампы;		Ежедневно
16	- переносная кварцевая лампа		По графику
17	Чесочно-луковые закуски		Ежедневно с сентября по май
18	- ароматизация помещений (лук, чеснок)		Ежедневно с сентября по май
19	Тубус-кварц, ингаляции через небулайзер «Омрон», электрофорез		Индивидуально по показаниям
20	Массаж: - точечный профилактический;		Ежедневно

21	- общий оздоровительный;		Индивидуально курсом 10 процедур(1 раз в год)
22	- по медицинским показаниям		Индивидуально
23	Водолечебная кафедра: - «жемчужные ванны»; - души		Индивидуально по показаниям
24	Лечебная физкультура		По показаниям 2 раза в неделю

Система закаливания с учётом времени года.

Факторы	Мероприятие	Место в режиме дня	Периодичность	Дозировка	Возраст (лет)			
					3-4	4-5	5-8	8-11
Вода	Полоскание рта	После каждого приема пищи	Ежедневно 3 раза в день	50-70 мл воды Т воды +20		+	+	+
	Умывание	После каждого приема пищи, после прогулки	Ежедневно	Т воды +28+20	+	+	+	+
	Обливание ног	после прогулки	06-09	Т воды +30-+25	+	+	+	
	Контрастные игры с водой «логомассаж»	Вечернее время 16.00-16.30	Ежедневно	Т воды +28+20	+	+	+	+
	Метод солевого закаливания в сочетании с дорожкой «Здоровье»	После сна	Ежедневно по рекомендации врача	10% раствор поваренной соли +10 - +18 С	+	+	+	
Воздух	Облегченная одежда	В течение дня	Ежедневно	-	+	+	+	+
	Одежда по сезону	На прогулке	Ежедневно	-	+	+	+	+
	Прогулки на свежем воздухе	После занятий, после сна	Ежедневно	От 1,5 до 4ч в зависимости от сезона и погоды	+	+	+	+
	Утренняя гимнастика на воздухе	-	05-10 Т +6 - +30	в зависимости от возраста	+	+	+	

				(7-10)				
	Физкультурные занятия на воздухе	-	05, 09-10	20-45 мин, в зависимости от возраста		+	+	+
	Воздушные ванны	После сна	Ежедневно, в теч. года	5-10 мин, в зависимости от возраста	+	+		
		На прогулке	05-09	-	+	+	+	+
	Выполнение режима проветривания помещения	По графику	Ежедневно	6 раз день	+	+	+	+
	Дневной сон с открытой фрамугой	-	Ежедневно	t воздуха +15+16		+	+	
	Контрастные воздушные ванны	После сна	Ежедневно	12-13 мин не менее 6 перебежек по 1- 1,5 мин t воздуха +13+16 t воздуха +21+24			+	+
	Дыхательная гимнастика	Во время утренней зарядки, на физ. занятиях, на прогулке, после сна	Ежедневно	3-5 упраж.		+	+	+
Солнце	Дозированные солнечные ванны	На прогулке	06-08 с учетом погодных условиях	С 9-10 по графику	До 25 мин	+	+	
					До 30 мин			
Рецепторы	Босохождение	Перед сном	Ежедневно	3-5 мин	+			
				5-8 мин				

2.7. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

Одним из важных принципов реализации программы по физическому развитию является взаимодействие с родителями воспитанников прогимназии, активное вовлечение их в образовательный процесс учреждения. Инструктор по физической культуре определяет задачи, которые эффективно решаются во взаимодействии с семьями, и предусматривает в планировании мероприятия для

организации совместной деятельности.

Для мотивации заинтересованности родителей в физическом развитии ребенка инструктор ФЭК знакомит их на первом собрании с особенностями организации двигательного режима и НОД по физической культуре в возрастной группе прогимназии. В ходе бесед, консультаций, родительских собраний он не только информирует родителей, но и предоставляет им возможность высказать свою точку зрения, поделиться проблемой, обратиться с просьбой. Такая позиция способствует установлению атмосферы взаимопонимания и сотрудничества педагогов и семьи, деятельного подхода родителей к вопросам физического воспитания их детей.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к условиям дошкольной группы прогимназии. Систематически использует традиционные и нетрадиционные формы работы с родителями для формирования устойчивого интереса к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима дня, режима питания, совместных физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок. Инструктор по ФЭК проводит совместные спортивные досуги, соревнования, праздники и др. деятельность по физическому развитию, в итоге в течение учебного года формируется положительная эмоциональная сфера общения детей и родителей и непроизвольное приобщение их к ЗОЖ.

Алгоритм совместной физкультурно-оздоровительной работы с семьей.

- Анкетирование родителей, в рамках мониторинга физического развития и оздоровления детей с целью выявления позиции родителей по вопросам: здоровый образ жизни, организация питания, двигательная активность детей, выполнение режимных моментов в учреждении и семье;
- Совместно с педиатром и медицинскими работниками изучение состояния здоровья детей, анализ заболеваний за предыдущий период (месяц);
- Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, рационального режима дня, полноценного сбалансированного питания, закаливания, воздушного и температурного режима и т. д.;
- Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития (по запросам родителей);
- Оптимизация медико-социальных условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей (создание зон различных видов физической активности, использование закаливающих процедур, разнообразных массажей, фито-, витаминно-, водо- терапии и т.п.);
- Ознакомление родителей (консультации, родительские собрания, открытые занятия) с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в группе и прогимназии;
- Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (мастер-класс по ЛФК, дыхательной гимнастике, массажу, разнообразным видам закаливания и т.д.);
- Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в прогимназии и обучение их отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма (фитотерапии, ароматерапии и т.д.);
- Создание и функционирование семейных клубов по интересам: «Здоровый ребенок», «Растем вместе», «Я и мой ребенок»;

- Распространение опыта семейного воспитания физкультурно-оздоровительной направленности среди семей воспитанников прогимназии (семейные клубы, информационные стенды);
- Создание памяток и буклетов для родителей по физическому развитию, ЗОЖ и т. п.
- Проведение отчетных мероприятий для родителей по результатам работы кружков, функционирующих в прогимназии, в том числе и физкультурно–оздоровительного направления.

3. Организационный раздел

3.1. Проектирование образовательной деятельности в соответствии с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями

Учебный план 2-я младшая группа (от 3 до 4 лет)

Непосредственно образовательная деятельность	Объём образовательной нагрузки (в минутах)					
	В неделю		В месяц		В год	
	Кол-во	Время (в мин.)	Кол-во	Время (в мин.)	Кол-во	Время (в мин.)
Физическое развитие	3	45	12	180	108	1620

Учебный план Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Непосредственно образовательная деятельность	Объём образовательной нагрузки (в минутах)					
	В неделю		В месяц		В год	
	Кол-во	Время (в мин.)	Кол-во	Время (в мин.)	Кол-во	Время (в мин.)
Физическое развитие	3	60	12	240	108	2160

**Старшая группа, старшая группа компенсирующей направленности
(от 5 до 6 лет)**

Непосредственно образовательная деятельность	Объём образовательной нагрузки (в минутах)					
	В неделю		В месяц		В год	
	Кол-во	Время (в мин.)	Кол-во	Время (в мин.)	Кол-во	Время (в мин.)
Физическое развитие	3	75	12	300	108	2700

Учебный план

**Подготовительная к школе группа, подготовительная к школе группа компенсирующей направленности
(от 6 до 7 лет)**

Непосредственно образовательная деятельность	Объём образовательной нагрузки (в минутах)					
	В неделю		В месяц		В год	
	Кол-во	Время (в мин.)	Кол-во	Время (в мин.)	Кол-во	Время (в мин.)
Физическое развитие	3	90	12	360	108	3240

3.1. Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год

Режим работы РЖД прогимназии №20: образовательное учреждение функционирует в режиме пятидневной рабочей недели, с 07.00 ч. до 19.00 ч.

Продолжительность учебного года: с 01 сентября 2025 года по 29 мая 2026 года.

Количество групп – 6:

- 2 младшая – 3-4 года
- Средняя – 4-5 лет
- Старшая группа компенсирующей направленности – 5-6 лет

- Старше-подготовительная группа – 5-6 лет
- Подготовительная к школе группа компенсирующей направленности – 6-7 лет
- Подготовительная к школе группа комбинированной направленности – 6-7 лет.

Продолжительность учебной недели - 5-ти дневная.

Продолжительность учебного года – 38 недель (с 01.09.2025 г. по 29.05.2026г.).			
1 полугодие учебного года	Зимние каникулы	2 полугодие учебного года	Летние каникулы
01.09.2025г.– 30.12.2025г.	31.12.2025г.- 11.01.2026г.	12.01.2026г. – 29.05.2026г.	01.06.2026г.- 30.08.2026г.

В декабре 2025 – январе 2026 года предусмотрены каникулы, в течение которых реализация программы осуществляется только по направлениям физического и художественно-эстетического развития детей (инвариантная и вариативная части).

Объем недельной нагрузки непосредственно образовательной деятельности, включая реализацию парциальных образовательных программ:

- 2 младшая – 2 часа 30 минут
- Средняя – 3 часа 20 минут
- Старшая – 4 часа 10 минут
- Подготовительная к школе – 7 часов 30 минут.

Образовательная деятельность осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности по следующим направлениям: непосредственно образовательная деятельность, совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность воспитанников, работа с родителями.

Продолжительность непрерывной непосредственной образовательной деятельности не превышает для детей

- 3-4 лет – не более 15 минут
- 4-5 лет – не более 20 минут
- 5-6 лет – не более 25 минут
- 6-7 лет – не более 30 минут

Продолжительность перерыва для отдыха детей между НОД в соответствии СанПиН – не менее 10 минут.

Мониторинг качества освоения воспитанниками основной образовательной программы:

Проводится 2 раза в год по методике Н.Е. Вераксы, А.Н. Вераксы «Мониторинг результатов освоения программы «От рождения до школы».

С 01.09.2025г. по 14.09.2025г. – адаптационный, диагностический период (медико-психолого-педагогический мониторинг)

С 15.05.2026г. по 29.05.2026г. – диагностический период, подведение итогов.

Выпуск детей в школу: 29.05.2026 г.

Периодичность проведения родительских собраний:

1 собрание – сентябрь-октябрь,

2 собрание – январь-февраль,

3 собрание – апрель-май.

Праздничные (выходные) дни в соответствии с производственными календарями на 2024 –2025годы:

Праздничные дни:

1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января – Новый год;

7 января – Рождество Христово;

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая – Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы;

12 июня – День России;

4 ноября- 7 ноября – День народного единства.

3.2. Учебный план-график

Мероприятия	Возрастная группа	Ответственный	Период
Марафон здоровья Обследование уровня физического развития, физической подготовленности: определение показателей физического развития и группы здоровья детей.	Младшая - подготовительная	Инструктор по ФЗК	Сентябрь, май
Лечебно-профилактические мероприятия: 1. Дыхательная гимнастика. 2. Гимнастика для глаз. 3. Точечный массаж. 4. Пальчиковая гимнастика. 5. Кинезиологическая гимнастика. 6. Логоритмика.	Все группы во время занятий Группы компенсирующей	Инструктор по ФЗК	Сентябрь-май

	направленности		
Двигательная деятельность Утренняя гимнастика. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке. Спортивные упражнения. Спортивные игры. Физкультурные занятия Ритмическая гимнастика Спортивные праздники Физкультурные досуги и развлечения День здоровья	Все группы. Мл.гр.-под.гр. Ст.гр-под.гр. Мл.гр.-под.гр. Мл.гр.-под.гр. Ср.гр.-под.гр. Мл.гр.-под.гр. Мл.гр.-под.гр. Ст.гр.-под.гр.	Инструктор по ФЗК, воспитатели	Ежедневно. 1-2 раза в неделю. 3 раза в неделю (1) на воздухе 1 раз в неделю 2 раза в год 1 раз.мес. 1 раз в квартал
Физкультурные занятия: 1.С элементами психогимнастики и игрового стретчинга: «Чудо - резиночка». 2.Тренировочное: «Юный акробат». 3.Ситуационная мини-игра: «В гости к мишке». 4.Эстафеты: «Мы на старте!»	Средняя группа Старшие группы 2 младшая группа Подготовит. группы	Инструктор по ФЗК	Ноябрь Декабрь Март Апрель
Спортивные досуги: 1. «Веселые мишки». 2. «Путешествие за кладом». 3. «Марафон народных игр». 4. «В городе дорожных знаков». 5. «Мои любимые ножки». 6. «Путешествие в страну игр и забав». 7. «В гости к Деду Морозу». 8. «Зимние старты». 9. «Зима не даром злится..». 10. «Первая капель!». 11. «Казачьи игрища на Дону!». 12. «Я, ты, он, она-вместе дружная игра!»	Мл.-Ср. группы Ст.-Под. группы Ст.-Под. группы Ст.-Под. группы Мл.-Ср. группы Ст.-Под. группы Мл.-Ср. группы Ст.-Под. группы Ст.-Под. группы Мл.-Ср. группы Ст.-Под. группы Ст.-Под. группы	Инструктор по ФЗК	Октябрь Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Декабрь Январь Январь Февраль Март Март Апрель

13. «Весенние старты» 14. «Чей след?».	Мл.-Ср. группы Ст-Под. группы		Май Май
Спортивные мероприятия: 1. «Марафон подвижных игр». 2. Сдача норм ГТО 3. «Ах, ты, зимушка-зима». 4. «Армейские будни». 5. «Зарнич-ка».	Старшие- подготовительные группы	Инструктор по ФЗК	Сентябрь Январь Февраль Май
Работа с родителями: Семейная встреча, дискуссия: 1. «Игры с мячом - средство от гиподинамии». 2. «Как сохранить здоровье ребенка».	Мл.гр.- ср.гр. Ст. гр.-под.гр.	Инструктор по ФЗК	Декабрь Март
Консультации для родителей : 1. « ГТО в нашей семье». 2.«Если у вашего ребенка плоскостопие?». 3 «Сколько весит здоровье?». Мероприятия с участием родителей: 1.Физкультурно-спортивный праздник для детей и родителей: - «Вместе с папой». 2.Мастер-класс: - «Школа мяча». - Игры-эстафеты с мячом. 3. «Все на ГТО»:	Все группы Ср.гр.-под.гр. Под.гр. Ст.гр. Все группы.	Инструктор по ФЗК	Декабрь Октябрь Апрель Февраль Март Апрель

3.3. Расписание непосредственно-образовательной деятельности с воспитанниками.

День недели	Группа					
	2 -я младшая гр.	Средняя гр.	Старшая гр. комбин. напр.	Старшая гр. комп. направл.	Подготовительная общеразв. напр группа	Подготовительная к школе группа комп. направл.
Понедельник		09.40-10.00		ФЗК на прогулке	09.00-09.30	
Вторник			ФЗК на прогулке	09.00-09.25		09.40-10.10
Среда	09.35-09.50		09.00-09.25		ФЗК на прогулке	ФЗК на прогулке
Четверг	09.35-09.50	ФЗК на прогулке	09.55 – 10.20		09.00-09.30	
Пятница	ФЗК на прогулке	09.35 -09.55		10.00-10.25		09.00-09.30

3.4. Циклограмма деятельности инструктора по ФЗК на 2025 -2026 уч. год

д. недели	Время	Вид деятельности
понедельник	08.00 -08.30	Утренняя гимнастика
	08.30-09.00	Подготовка спортивного инвентаря
	09.00 -09.30	Занятие по физической культуре в подготовит. гр. общеразв. направлен.
	09.40-10.00	Занятие по физической культуре в средней группе
	09.55-10.35	Индивидуальная работа по физической культуре
	12.40-13.00	Взаимосвязь с медицинским персоналом (группа «Здоровья»)
	14.00-16.40	Методическая работа
вторник	08.00 -08.30	Утренняя гимнастика
	08.30-08.55	Подготовка спортивного инвентаря
	09.00-09.25	Занятие по физической культуре в старшей группе компенсирующей направл.
	09.40-10.10	Занятие по физической культуре в подготовительной к школе группе компенсир. н
	10.15-10.50	Индивидуальная работа по физической культуре
	11.00-11.25	Занятие по физической культуре на прогулке старшая гр. комбин. напр
	11.40-12.00	Взаимосвязь с педагогом-психологом

	12.00-12.30	Подготовка к развлечениям
Сре да	09.00-09.25	Занятие по физической культуре в старш. комбин. группе
	09.35-09.50	Занятие по физической культуре во второй младшей группе
	10.00-10.20	Индивидуальная работа по физической культуре
	13.00-13.30	Взаимосвязь с учителем-логопедом
	13.35-14.00	Подготовка к спортивным мероприятиям
	14.00-16.30	Методическая работа
Четверг	09.00-09.30	Занятие по физической культуре в подгот. гр общеразв. напр
	09.35-09.50	Занятие по физической культуре во второй младшей группе
	09.55-10.20	Занятие по физической культуре в старш. группе комбин. напр
	10.25 –10.40	Взаимосвязь с соц. педагогом
	10.50-11.10	Индивидуальная работа
	14.00-14.30	Взаимосвязь с воспитателями
	14.35-16.30	Работа с интернет ресурсами
Пятница	08.00-08.30	Утренняя гимнастика
	09.00 -09.30	Занятие по физической культуре в подготовительной к школе группе компен. напр.
	09.35-09.55	Занятие по физической культуре в средней группе
	10.00 -10.25	Занятие по физической культуре в старшей группе компенсирующей напр.
	10.30-10.50	Взаимосвязь с муз. руководителем
	11.00-12.30	Разработка сценариев к спортивным праздникам

3.5. Материально-техническое обеспечение рабочей программы

На территории прогимназии для занятий физкультурой действует мини-стадион оснащенный беговой дорожкой, ямой для прыжков, полосой препятствий и летний спортивный зал с тренажерами.

Перечень спортивно-игрового оборудования для физкультурного зала

Гимнастические скамейки 5 шт.
 Гимнастическая стенка 4 секции
 Шкаф 1 шт.
 Баскетбольные кольца 2 шт.
 Мешочки для метания с гранулами (набор из 10 шт., 4 цвета) 100–120 г
 Флажки разноцветные

Мячи баскетбольные 12 шт.

Мячи волейбольные 15 шт.

Мячи футбольные 4 шт.

Мячи резиновые (комплект из 5 мячей различного диаметра)

Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра)

Мячи гимнастические 25 шт.

Прыгающий мяч с ручкой (диаметр не менее 45 см) 10 шт.

Мяч-фитбол для гимнастики (диаметр не менее 55 см) 3 шт.

Индивидуальные коврики 28 шт.

Гантели весом 1 кг 16 шт.

Гантели весом 1,5 кг. 7 шт.

Степы 9 шт.

Скакалки 20 шт.

Спорткомплекс из мягких модулей (5 элементов: 2 опоры высотой 80 см, дуга с внешним диаметром 60 см, цилиндр длиной 120 см, мат 180 x 60 x 10 см – поролоновые фигуры геометрической формы, обтянутые винилискожей)

Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований (28 элементов: поролоновые фигуры различных геометрических форм, обтянутые винилискожей, высотой 10 см с размером большей стороны не менее 30 см или диаметром не менее 20 см)

Коврик массажный 25 x 25 см резиновый

Комплект следов ладоней и ступней (по 6 пар) из мягкого пластика с шипами

Баскетбольная стойка с регулируемой высотой

Гимнастический набор № 1 для построения полосы препятствий и развития основных движений (в сумке 10 подставок 23 x 23 x 30 см, 10 круглых палок длиной 70 см диаметром 2,5 см, 25 плоских соединяющихся между собой планок 100 x 4 см)

Набор крепежных клипс к гимнастическому набору

Обруч пластмассовый плоский диаметром 65 см (5 шт.)

Обруч пластмассовый плоский диаметром 50 см (5 шт.)

Обруч пластмассовый плоский диаметром 35 см (10 шт.)

Обруч пластмассовый диаметром 65 см (15 шт.)

Обруч пластмассовый диаметром 50 см (15 шт.)

Обруч пластмассовый диаметром 35 см (10 шт.)

Дорожка из упругих объемных элементов с наклонными поверхностями для упражнений на равновесие

Батут с держателем (диаметр 82 см, ручка 96 см, высота 20 см)

Беговая дорожка детская (70 x 60 x 80 см)

Велотренажер детский (55 x 35 x 70 см)

Силовой тренажер детский (95 x 76 x 89 см)

Маты гимнастические 2 малых, 1 большой, 3 раскладывающихся
 Мячи балансиры цветные (2 шт.)
 Набивные мячи (10 шт.)
 Шведская стенка с турником для подтягивания (4 пролета)
 Кегли (2 набора)
 Теннисный стол 1
 Ракетки для настольного тенниса (4 набора)
 Скалодром
 Стойки для подлезания «Радуга» 1 набор

Перечень спортивно-игрового оборудования в физкультурных уголках групп

Младшая группа	Средняя группа	Старшая и подготовительная группа
<p align="center">Для ходьбы, бега, равновесия</p> 1. Валик мягкий. Длина 150см. Дм20см.1шт. 2. Доска ребристая. Длина 200см, ширина 20см, высота 4см.1шт. 3. Коврик, дорожка массажные, со следами 4 шт. 4. Обруч большой. Диаметр 95-100см.1шт.	<p align="center">Для ходьбы, бега, равновесия</p> 1. Коврик массажный. Длина75см, ширина70см.10шт. 2. Шнур длинный. Длина 150см, диаметр 2см.1шт.	<p align="center">Для ходьбы, бега, равновесия</p> 1. Шнур кроткий (плетенный). Длина 75см.5шт.
<p align="center">Для прыжков</p> 1. Мяч-попрыгунчик диаметр 50см.2шт. 2. Обруч малый, диаметр 50-55см.5шт. 3. Шнур короткий. Длина 75см.5шт.	<p align="center">Для прыжков</p> 1.Мяч – попрыгунчик, диаметр 50см.2шт. 2.Обруч диаметр 40см.3шт. 3.Палка гимнастическая, короткая диаметр 75-80см.10шт. 4.Скакалка короткая. Длина 100-120см. 3шт.	<p align="center">Для прыжков</p> 1.Обруч, малый диаметр 55-65см.5шт. 2.Скакалка короткая. Длина 120-150см.5шт.
<p align="center">Для катания, бросания, ловли</p> 1.Кегли (набор) 1шт. 2. Мешочек с грузом малый. Масса 150-200г. 8шт. 3. Мяч резиновый , диаметр 100см.5шт. 4. Поролоновые и матерчатые мячи.10шт.	<p align="center">Для катания, бросания, ловли</p> 1. Кегли.1-2 набора. 2. Напольные и подвесные кольцебросы. 2 набора. 3. Мешочек с грузом, большой. Масса 400г. 2шт. 4. Мешочек с грузом малый. Масса 150-200г.10шт. 5. Обруч большой, диаметр 100см. 2шт.	<p align="center">Для катания, бросания, ловли</p> 1. Кегли. 3 набора. 2. Кольцеброс. 2 набора. 3. Малое баскетбольное кольцо – 1шт. 4. Мяч для мини - баскетбольный. Масса 0,5кг. 2шт. 5. Мешочек малый с грузом. Масса 150-200г.10шт. 6. Мешочек с грузом, большой. Масса 400г.

	6. Мяч резиновый, диаметр 100-125см. 5шт.	5шт. 7. Мяч резиновый, диаметр 200см. 5шт. 8. Мяч утяжеленный (набивной). Масса 350г, 500г, 1кг. 1шт. 9. Мяч массажер. 2шт. 10. Обруч большой, диаметр 100см. 2шт. 11. Серсо. 2 набора. 12. Бадминтон. 2 набора. 13. Городки. 2 набора.
Для ползания и лазанья 1. Дуги (для подлезания и прокатывания мячей). Высота и ширина по 50см. 2шт.	Для ползания и лазанья 1. Дуги, диаметр 120см, высота 30см, дм 5-6см. 1шт.	Для ползания и лазанья 1. Дуги, диаметр 120см, высота 30см, дм 5-6см. 1шт.
Для ОРУ 1. Лента цветная (короткая). Длина 50см. 10шт. 2. Мяч массажный. Дм. 8-10см. 10шт. 3. Палка гимнастическая, короткая. Длина 75-80см. 10шт. 4. Гантели пластиковые. Вес 150-200г. 10шт. 5. Флажки. 10шт. 6. Шнур. Длина 30см. 10шт.	Для ОРУ 1. Мяч – шар (цветной, прозрачный). Дм. 10-12см. 5шт. 2. Обруч малый, диаметр 55-65см. 10шт. 3. Шнур короткий. Длина 50 см. 10шт. 4. Кубики пластмассовые. 10шт. 5. Лента короткая. Длина 50см. 10шт. 6. Флажки. 10шт. 7. Пластмассовые шарики. 10шт. 8. Султанчики. 10шт. 11. Гантели пластмассовые. Вес 200-250г. 10шт. 9. Массажные мячи. 10шт.	Для ОРУ 1. Гантели пластмассовые. Вес 250-300г. 10шт. 2. Кольцо малое, диаметр 13см. 10шт. 3. Лента короткая. Длина 50-60см. 10шт. 4. Мяч средний, диаметр 100-120см. 10шт. 5. Палка гимнастическая, короткая. Длина 80см. 10шт. 6. Султанчики. 10шт. 7. Косички. Длина 50см. 10шт. 8. Диск – здоровья. 2шт.
Для интеллектуального развития карточки с изображением спортивного инвентаря; картотека подвижных игр, упражнений; маски для подвижных игр;	Для интеллектуального развития карточки с изображением спортивного инвентаря; картотека подвижных игр, упражнений; маски для подвижных игр; - книги, раскраски, альбомы (зимние, летние виды спорта; о здоровом питании, о личной гигиене).	Для интеллектуального развития - карточки с изображением видов спорта для девочек, и для мальчиков; - картотека подвижных и спортивных игр, упражнений; считалок; - картотека зимних и летних видов спорта; - книги, альбомы (о здоровом питании, о

	<p>- музыкальные диски для ритмики, подвижных игр, физкультминуток.</p>	<p>личной гигиене, о спортсменах, России; вырезки из газет; значки; талисманы, марки, фотографии, открытки). - настольные спортивные игры («Хоккей», «Футбол», «Баскетбол», «Тройное домино», «Шашки и шахматы», «Спортивное лото»)... - музыкальные диски для ритмики, физкультминуток, спортивных игр, спортивные песни.</p>
--	---	--

Методическое обеспечение:

- Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой – 6-е изд. Мозаика-Синтез 2020 г. и Основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А.Васильевой Мозаика-Синтез 2016 г.
- Играть, удивляться, узнавать 0-7 лет Э.Сингер Мозаика-Синтез 2020;
- Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет. ФГОС. Пензулаева Л.И., Мозаика-Синтез 2020;
- Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Для занятий с детьми 6-7 лет. ФГОС. Пензулаева Л.И., Мозаика-Синтез 2020;
- Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Для занятий с детьми 4-5 лет. ФГОС. Пензулаева Л.И., Мозаика-Синтез 2020;
- Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Для занятий с детьми 5-6 лет. ФГОС. Пензулаева Л.И., Мозаика-Синтез 2020;
- Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. ФГОС. Пензулаева Л.И., Мозаика-Синтез 2020;
- Сборник подвижных игр 2-7 лет. ФГОС Степаненкова Э.Я., Мозаика-Синтез 2020;
- Утренняя гимнастика в ДС 3-4 года, Т.Е. Харченко Мозаика-Синтез 2020;
- Утренняя гимнастика в 4-5 лет, Т.Е. Харченко Мозаика-Синтез 2020;
- Утренняя гимнастика в ДС, 5-6 лет, Т.Е. Харченко Мозаика-Синтез 2020;
- Утренняя гимнастика в ДС, 6-7 лет Т.Е. Харченко Мозаика-Синтез 2020;
- Юные гимнасты 5-7 лет Е.В. Моисеева Мозаика-Синтез 2020;
- Программы по патриотическому воспитанию: программа «Дон казачий» О.Н. Лапиной и программа «Родники Дона» для детей дошкольного возраста Р.М. Чумичевой, О.Л. Ведьмень, Н.А. Платохиной.

Технологии:

- «Оздоровительная гимнастика 3-7 лет.» Л.И. Пензулаева Мозаика-Синтез 2020;
- 1. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ», О.Н. Моргунова, В..2005.

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371007

Владелец Ломова Мария Анатольевна

Действителен с 19.01.2026 по 19.01.2027