МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №89 «УМКА» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол от «25» 08 2023 г.
№ 1

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ №89 «Умка»
_____ Н.И. Гавазюк
«28» августа 2023 г.

Гавазюк Надежда Игоревна

Подписан: Гавазюк Надежда Игоревна
DN: C=RU, O="МБДОУ № 89 "" Умка""", CN=Гавазюк Надежда Игоревна, E=mdou89@yandex.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.09.01 10:53:49+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации образовательной программы МБДОУ №89 «Умка»
Образовательная область «Физическое развитие»
на 2023-2024 учебный год.

Составитель:
Резанова Мария Николаевна,
инструктор по физической культуре.

г. Северодвинск 2023 г.

Содержание:

	введение	2
1.	**Целевой раздел……...**	3
1.1.	Пояснительная записка……	3
1.2.	Нормативно-правовые документы…….……..	3
1.3.	Цель, задачи рабочей программы инструктора по физической культуре…..…..	5
1.4.	Принципы и подходы к формированию программы…….	5
1.5.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики……..	7
1.6.	Интеграция образовательных областей……..	10
1.7.	Целевые ориентиры…….	11
2.	Содержательный раздел……	14
2.1.	Содержание работы инструктора по физической культуре с детьми 3-7 лет…..	14
2.2.	Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений……	15
2.3	Перспективно – календарное планирование по возрастным группам	28
2.4.	Описание методов и средств, форм, способов реализации Программы……	83
2.5.	Планирование физкультурных праздников и развлечений…….	85
2.6.	Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами и медицинским персоналом……	86
2.7.	Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями……	87
2.8.	Взаимодействие с социальными институтами……..	90
2.9.	Организация коррекционно-развивающей работы с детьми группы компенсирующей направленности (ОНР)…….	91
2.10.	Система мониторинга физической подготовленности дошкольников……	93
3.	Организационный раздел……..	96
3.1.	Учебный план на неделю……..	83
3.2.	Расписание физкультурных занятий……	96
3.3.	Циклограмма рабочего времени инструктора по физической культуре……	97
3.4.	Особенности предметно-пространственной развивающей образовательной среды……	98
3.5.	Методическое обеспечение педагогического процесса……	103

Введение

Содержание образования должно содействовать взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от расовой, национальной, этнической, религиозной и социальной принадлежности, формированию и развитию личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

Основополагающими функциями дошкольного уровня образования в соответствии с ФОП являются:

1. Воспитание и развитие ребенка дошкольного возраста как Гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на доступном его возрасту содержании доступными средствами.
2. Создание единого ядра содержания дошкольного образования, ориентированного на приобщение детей к духовно-нравственным и социокультурным ценностям российского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины.
3. Создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в начальную школу, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям), равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места и региона проживания. [1, с. 2].

ФГОС ДО и ФОП являются основой для разработки и утверждения ДОО образовательной программы дошкольного образования.

В ФОП ДО определены единые для Российской Федерации базовые объем и содержание ДО, осваиваемые обучающимися в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, и планируемые результаты освоения образовательной программы. Содержание и планируемые результаты разрабатываемых в ДОО образовательных программ (в том числе и рабочих программ педагогов) должны быть не ниже соответствующих содержания и планируемых результатов Федеральной программы.

Образовательная программа ДОО (рабочие программы педагогов) в соответствии с ФГОС ДО и ФОП содержит целевой, содержательный, организационный разделы.

Расшифровка применяемых в тексте обозначений и сокращений

РП – рабочая программа
ИФК – инструктор по физической культуре
ФОП – федеральная образовательная программа
ДО – дошкольное образование
ДОО – дошкольная образовательная организация
РФ – Российская федерация
ФГОС ДО – федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования
ОВД – основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, ланье, катание, ловля, бросание)
ОРУ – общеразвивающие упражнения
ЗОЖ – здоровый образ жизни
ПИ – подвижные игры
РППС – развивающая предметно-пространственная среда
СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

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

Большое значение для становления полноценного физического развития детей дошкольного возраста имеют занятия по физической культуре не только в физкультурном зале, но и на улице. Проведение физкультурных занятий на открытом воздухе обеспечивает совершенствование функциональных систем и закаливание организма ребёнка.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка, его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью работы нашего дошкольного учреждения.

1.2. Нормативно-правовые документы

Рабочая программа инструктора по физкультуре определяет содержание образовательной деятельности ДОО в рамках образовательной области «Физическое развитие» и обеспечивает физическое развитие воспитанников ДОО в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Основу рабочей программы составляют следующие нормативно-правовые документы:

1. **Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ глава 7, статья 64 п. 1** «Дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста».

   Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ глава 11, статья 79 п. 1. «Содержание образования и условия организации обучения и воспитания, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида».
2. **Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 глава II, п. 2.1.** - «Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования. Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей и должна быть направлена на решение задач, указанных в пункте 1.6 Стандарта».

   ФГОС глава II, п 2.3. «Программа формируется как программа психолого- педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования)».
3. **«Концепция дошкольного воспитания» (1989),** «Концепция содержания непрерывного образования (дошкольное и начальное звено)» (2003) - определяют стратегическое развитие дошкольного образования.
4. **Письмо Минобразования РФ от 16.04.2001 № 29/1524-6** говориться «О концепции интегрированного обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья (со специальными образовательными потребностями)». «Концепция включения лиц с ограниченными возможностями здоровья разных категорий в образовательное пространство образовательных учреждений общего типа – дошкольных учреждений, школ, средних специальных и высших учебных заведений – декларировала следующее: «…Каждый человек, независимо от состояния здоровья, наличия физического или умственного

недостатка, имеет право на получение образования, качество которого не отличается от качества образования, получаемого здоровыми людьми…»

5. **Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028** «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
6. **Приказ Министерства просвещения РФ №373 от 31.07.2020 г**. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
7. **Приказом Минобрнауки от 23.08.2017 № 816** «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
8. **Образовательная программа МБДОУ № 89 «Умка»,** построенной в соответствии с федеральной образовательной программой дошкольного образования.
9. **СП 2.4.3648-20** «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020;
10. **СанПиН 1.2.3685-21** "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" от 28.01.2021;
11. **Устав МБДОУ № 89 «Умка»** (утвержден распоряжением Управления образования Администрации Северодвинска от 06.08.2015 № 93-р.);
12. **Положение об образовательной программе МБДОУ № 89 «Умка»**

Учебная программа реализуется на основании программно – методического обеспечения работы по развитию физической культуры:

- Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду для занятий с детьми 3 – 4 года. Учебно – методический комплект к программе «От рождения до школы»;
- Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду для занятий с детьми 4-5 лет. Учебно – методический комплект к программе «От рождения до школы»;
- Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду для занятий с детьми 5-6 лет. Учебно – методический комплект к программе «От рождения до школы»;
- Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду для занятий с детьми 6-7 лет. Учебно – методический комплект к программе «От рождения до школы»;
- Н.Ч. Железняк Занятия на тренажерах в детском саду;
- В.В. Коноваленко, С.В. Коноваленко. Артикуляционная и пальчиковая гимнастика;
- М.А. Рунова «Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей».

Для совершенствования процесса физического развития детей с ОВЗ дошкольного возраста в условиях ДОУ, в целях наилучшей реализации оздоровительной и коррекционно – развивающей направленности физического воспитания детей с ОНР учитывался следующий методический комплект:

- Н. В. Нищева «Примерная адаптированная основная образовательная программа» для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет. - Издание третье, переработанное и дополненное в соответствии с ФГОС ДО;
- Ю.А. Кириллова «Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет»/методический комплект программы Н.В.Нищевой.

В РП сформулированы цели, задачи, содержание образовательной деятельности по физическому развитию, предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от трёх до семи лет, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними. РП описывает формы, средства, методы работы с детьми по развитию физических качеств, формированию двигательных навыков, формированию основ ЗОЖ, освоению здоровьесберегающих умений.
РП включает перечень основных движений, ОРУ, музыкально-ритмических упражнений, подвижных игр, спортивных упражнений с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их потребностей и интересов, возрастных возможностей.

Реализация РП ИФК предполагает интеграцию обучения и воспитания за счёт проведения физкультурных развлечений, праздников, прогулок-походов, дней здоровья, физкультурно-массовых мероприятий, включения регионального компонента (подвижных игр народов РФ, знакомство с достижениями российских спортсменов, использование музыкального сопровождения народной тематики, и т.д.).
Вариативная часть РП направлена на обогащение двигательного опыта дошкольников, связанного с использованием нестандартного оборудования, современных технологий физического развития и оздоровления дошкольников.
В Программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современным научным концепциям дошкольного воспитания 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 компетенций.

1.3. Цели и задачи реализации рабочей программы

Цель РП: создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей разностороннее и гармоничное физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

Цель РП достигается через решение **задач,** обозначенных в ФОП:

- обеспечение единых для РФ содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей [1, стр. 4].

1.4. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Представляется целесообразным выделение нескольких групп принципов формирования программы:

Основные принципы дошкольного образования:

1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее – индивидуализация дошкольного образования);
3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
5) сотрудничество Организации с семьёй;
6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

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

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

9) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

РП ИФК по реализации ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФОП и ФГОС ДО построена на следующих принципах:

Принцип учёта ведущей деятельности:

- реализуется в соответствии с ФОП и в контексте всех перечисленных в ФГОС ДО видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей:

- учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;

Принцип амплификации детского развития

- рассматривается как направленный процесс обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей со взрослыми и сверстниками, соответствующий возрастным задачам дошкольного возраста;

Принцип единства обучения и воспитания

- как интеграция двух сторон процесса образования, направленная на развитие личности ребенка и обусловленная общим подходом к отбору содержания и организации воспитания и обучения через обогащение содержания и форм детской деятельности;

Принцип преемственности образовательной работы

- реализуется на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования. РП в соответствии с ФОП реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организацией и семьёй;

Принцип сотрудничества с семьей:

- реализация РП в соответствии с ФОП предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;

Принцип здоровьесбережения:

- при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию.

Рабочая Программа:

- 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 не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- 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.

1.5. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

МБДОУ №89 «Умка» работает 5 рабочих дней в неделю с 7:00 до 19:00.

Обязательная часть Программы в содержательном отношении разработана с учетом основной программы МБДОУ № 89 «Умка». Содержательные и организационные аспекты данной части ориентированы на развитие физических качеств, сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Климатические условия Северного региона имеют свои особенности: недостаточное количество солнечных дней и повышенная влажность воздуха. Исходя из этого, в образовательный процесс ДОУ включены мероприятия, направленные на оздоровление детей и предупреждение утомляемости.

МБДОУ №89 «Умка» состоит из одного, отдельно стоящего здания, который оснащен отдельным физкультурным и тренажёрным залами. На территории ДОУ оборудована спортивная площадка. В шаговой доступности – МОУ СОШ № 13, детско-юношеский центр с хоккейной коробкой, МАДОУ №86 «Жемчужинка» и №44 «Весёлые нотки»

В нескольких кварталах от ДОУ - стадион «Север», оздоровительный комплекс «Планета», озеро Театральное и ДЮЦ.

Дошкольная организация расположена в новой части города Северодвинска.

В ближайшей доступности берега северодвинского котлована на Паранихе, что позволяет организовывать походы на природу, где с воспитанниками проводятся различные спортивные и подвижные игры.

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации и осуществления образовательного процесса как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

Реализация РП ИФК по физическому развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет в ДОО опирается на основные показатели физического развития, развития функциональных систем, моторики, психических функций, коммуникативных навыков, социализацию, приоритетные виды детской деятельности, обозначенные в ФОП [1, стр. 11-18].

Возрастные особенности физического развития детей 3-7 лет.

Программа охватывает три возрастных периода дошкольного возраста воспитанников:

- 3-4 года (младший дошкольный возраст);
- 4-5 лет (средний дошкольный возраст);
- 5-7 лет (старший дошкольный возраст: старшая группа – дети 5-6 лет, подготовительная группа – дети 6-7 лет).

Так же в ДОУ функционируют группы компенсирующей направленности для детей с нарушениями речи. Их возрастная группа старший дошкольный возраст.

В каждой возрастной группе предусмотрено формирование представлений, умений и навыков на занятиях и их совершенствование вне занятий.

Характерные особенности физического воспитания и развития детей 3-4 лет.

Младший дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. Повышается активность ребенка, усиливается ее целенаправленность; более разнообразными и координированными становятся движения.

С 3 – 4 лет происходят существенные изменения в характере и содержании деятельности ребенка, в отношениях с окружающими: взрослыми и сверстниками. Ведущий вид деятельности в этом возрасте – предметно-действенное сотрудничество, что очень важно на занятиях по физической культуре.

Наиболее важное достижение этого возраста состоит в том, что действия ребенка приобретают целенаправленный характер, начинают действовать в соответствии с заранее намеченной целью, хотя в силу неустойчивости внимания, несформированности произвольности поведения ребенок быстро отвлекается, оставляет одно дело ради другого. Значит, важной задачей является вовлечение ребёнка в процесс выполнения задания через игру.

Достижения в психическом развитии ребенка создают благоприятные условия для существенных сдвигов в характере обучения. Появляется возможность перейти от форм обучения, основанных на подражании

действиям взрослого, к формам, где взрослый в игровой форме организует самостоятельные действия детей, направленные на выполнение определенного задания.
Двигательная активность детей во многом обусловлена достаточно большим двигательным запасом и хорошей пространственной ориентировкой. Они стремятся к разным сочетаниям физкультурных пособий. Как чрезмерно подвижным, так и малоподвижным детям необходима помощь взрослого, который поможет показать разнообразные действия с пособиями: мячом, обручем, скакалкой и т.д..
Использование физической культуры в детском саду с учетом специфических возрастных особенностей детей, уровнем состояния здоровья каждого воспитанника позволяет создать благоприятные условия для полноценного физического развития.
Важным фактором здоровья является физическая активность. Маленькому ребенку полезны и необходимы не только ходьба и бег, но и игры с лазаньем, прыжками, т.е. выполнение движений, связанных с напряжением сил. Организуя двигательную активность детей младшего дошкольного возраста, важно уделять внимание смене разных видов деятельности, регулировать активность и отдых, но помнить при этом, что движения должны быть энергичными и продолжительными. Основу воспитания физической культуры у детей 3-4 лет составляют игровые методы и приемы.
Важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями.

Характерные особенности физического воспитания и развития детей 4-5 лет.

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях. Ребёнок 4-5 лет легко находит свое место при совместных построениях и в играх, быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое; с большим удовольствием участвует в играх; строго соблюдает правила; стремится к выполнению ведущих ролей в игре.
Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы
Уровень функциональных возможностей повышается.
Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие, перешагивая через небольшие преграды.
Возрастные особенности детей 4–5 лет таковы, что физическую нагрузку нужно дозировать, чтобы она не была чрезмерной, так как мышцы в данный период растут хоть и быстро, но неравномерно, поэтому ребенок быстро устает. Значит, необходимо давать время для отдыха, правильно дозируя нагрузку.
В дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности еще характерна неустойчивость нервных процессов. Хотя условнорефлекторные связи возникают в раннем детстве, из-за преобладания процессов возбуждения над процессами торможения они легко разрушаются. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребенком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Большее физиологическое и психологическое значение имеет сам процесс освоения нового в сфере физической культуры.

Характерные особенности физического воспитания и развития детей 5-6 лет.

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений. В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу

перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствием, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами), учатся спортивным играм и спортивным упражнениям.
К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук.
Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушения правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.
Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).
К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (проприоцептивные рефлексы — рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексы — реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу.
Характерные особенности физического воспитания и развития детей 6-7 лет.
На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребности заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.
К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.
У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).
Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).
Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем.
Ребенок уже способен результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. Самоконтроль и самооценка постоянны.

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 (индивидуальности) в своих движениях.
Интерес к физическим упражнениям устойчивый.
Способен организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников или малышей.

Характерные особенности физического воспитания и развития детей старшего дошкольного возраста с ОНР.

Общее недоразвитие речи рассматривается как системное нарушение речевой деятельности, сложные речевые расстройства, при которых у детей нарушено формирование всех компонентов речевой системы, касающихся и звуковой, и слуховой сторон, при нормальном слухе и сохранном интеллекте.
У детей с нарушениями речи наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам (по сравнению с детьми с нормой):
- у детей с расстройствами речи низкий уровень развития ловкости и быстроты. Выносливость, сила и гибкость на среднем уровне;
- низкая степень сформированности двигательных навыков, отсутствие автоматизации движений и низкая обучаемость, что сопряжено с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти);
- встречается диспропорциональность развития, незрелость движений.

Поэтому занятия физическими упражнениями должны способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.
Одной из проблем детей с задержкой речевого развития является осанка (тяжёлая походка на всю стопу, раскачивание тела, полусогнутые ноги, опущенная голова, неравномерность шагов). Поэтому целесообразно в работу над автоматизацией движений необходимо проводить с речевым сопровождением (проговаривание стихотворных текстов), где ритм стихов помогает подчинить движения тела определённому темпу.
Следует учитывать группу здоровья и состояние детей на занятиях по физической культуре, так как дети с нарушением речи, как правило, имеют 2, 3 группу здоровья.
У детей с различными речевыми нарушениями изменён тонус. Работа над регуляцией тонуса способствует выполнению упражнений с разной амплитудой и скоростью.
Эти дети имеют такие особенности, как заниженная самооценка, коммуникативные нарушения, проявления тревожности и агрессивности разной степени выраженности.
Так же присутствует нарушение развития мелкой моторик, в частности мышц кисти и упражнения на «ручную умелость» должны включатся в работу с детьми с нарушениями речи.
Отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранной смысловой, логической памяти у детей снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. Они забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий.
Нарушения в двигательной сфере характеризуются плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции.
Дети с ОНР отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно – временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Обнаруживается замедленность, застревание на одной позе.

1.6. Интеграция образовательных областей.

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.
Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных

моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.
Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.
Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

1.7. Целевые ориентиры.

Специфика дошкольного детства не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обусловливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.
Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально - нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

К четырем годам:

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические движения под музыку;
- ребенок демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье [1, стр. 21-22].

К пяти годам:

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;
- ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации [1, стр. 22].

К шести годам:

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

- ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;
- ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей [1, стр. 23-24];

К концу дошкольного возраста:

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;
- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;
- имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям [1, стр. 25].

К концу учебного года дети с ОНР 5-6 года жизни могут:

- Умеют выполнять различные виды ходьбы в колонне по одному, по два, по три, с выполнением заданий от инструктора, имитационными движениями; ходьба в чередовании с бегом, бега с различной скоростью, с изменением скорости, челночного бега;
- Уметь сохранять равновесие, удерживая предмет и при передвижении по спортивным атрибутам; стоять на одной ноге;
-Уметь ходить по уменьшенной площади (по доске, по гимнастической скамейке);
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м);
- перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ходить на лыжах, катать друг друга на санках;

К концу учебного года дети с ОНР 6 – 7 года жизни могут:

- Умеют выполнять различные виды ходьбы;
- Выполнять бег на скорость и выносливость, с использованием различных атрибутов, бегать в играх – эстафетах;
- Уметь сохранять равновесие при передвижении по уменьшенной площади опоры, и, выполняя различные задания;
- Выполнять различные виды подлезания и перелезания;
- Уметь выполнять прыжки с зажатыми между ног предметами, вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие;

- Уметь рассчитываться по порядку, выполнять различные перестроения, смыкаться и размыкаться в колонне, повороты;
- выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку;
- следить за правильной осанкой;
- ходить на лыжах, используя разные шаги; катать друг друга на санках; ездить на самокате;
- ориентироваться в пространстве физкультурного зала и спортивной площадки;
- уметь объяснять правила игр и произносить их стихи.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание работы инструктора по физической культуре с детьми 3-7 лет.

Содержание работы по физическому развитию дошкольников реализуется инструктором по физкультуре, педагогами ДОО в соответствии с ФОП, ФГОС ДО, образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 89 «Умка» комбинированного вида», методикой физического развития детей от 3 до 7 лет.
Образовательная нагрузка в соответствии с СанПиНом 2.4.1.3049-13

Возрастная группа	Количество НОД в неделю /продолжительность занятия/итого	Примечание
II младшая группа (3 - 4 года)	2 / 15 минут / 30 минут	1 занятие в зале по подгруппам 1 занятие в зале всей группой
Средняя группа (4 – 5 лет)	2 /20 минут / 40 минут	1 занятие в зале по подгруппам 1 занятие в зале всей группой
Старшая группа (5 – 6 лет)	2 / 25 минут / 50 минут	1 занятие в зале по подгруппам 1 занятие на улице
Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)	2 / 30 минут / 60 минут	1 занятие в зале по подгруппам 1 занятие на улице
Группа компенсирующей направленности для детей с нарушениями речи (6 – 7 лет)	2 / 30 минут / 60 минут	1 занятие в зале 1 занятие на улице

Структура физкультурных занятий общепринятая – занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей.
Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обусловливает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.
В вводную часть занятия включаются упражнения с построениями, перестроениями, различные варианты бега, ходьбы, прыжков; несложные игровые задания. Выполнение упражнений в ходьбе и беге предусматривает обязательное их чередование.
В основную часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально-волевых качеств личности. Общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разными темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Общеразвивающие упражнения проводятся как без предметов, так и с физкультурным инвентарем. При проведении общеразвивающих упражнений целесообразно использовать музыкальное сопровождение. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание), обеспечивающим всесторонне воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.
В заключительную часть входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, несложные игровые задания.
При проведении физкультурных занятий используются общепринятые способы организации детей
- фронтальный (дети одновременно выполняют одно и то же упражнение),
- поточный (дети друг за другом выполняют предложенное задание),
- групповой (дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его),

- индивидуальный (применяется при объяснении нового материала, когда на примере одного ребенка дается показ и объяснение задания, и при оценке уровня физической подготовленности детей).

формы организации двигательной деятельности:

- утренняя гигиеническая гимнастика
- физкультурные занятия в зале и на свежем воздухе
- физкультминутки
- физкультпаузы
- подвижные игры
- бодрящая гимнастика
- индивидуальная работа по развитию движений в зале и на прогулке
- активный отдых (досуги, развлечения, праздники, туристические прогулки и походы, динамический час)
- самостоятельная двигательная деятельность

и типы занятий:

- учебно-тренировочное
- сюжетное
- игровое
- тренировочное
- комплексное
- физкультурно-познавательное
- тематическое
- нетрадиционное
- контрольное.

2.2. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

РП направлена на:

- обеспечение гармоничного физического развития, приобретение опыта в различных видах двигательной деятельности, развитие психофизических качеств, формирование навыков правильной осанки, развитие координационных способностей, равновесия, мелкой моторики;
- формирование начальных представлений о видах спорта, достижениях российских спортсменов, овладение подвижными играми, играми с правилами, элементами спортивных игр и упражнений;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, формирование ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, формирование знаний о различных видах активного отдыха.

Рабочая программа построена в соответствии с ФОП и ФГОС ДО на интегративном подходе сочетания образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Это способствует тому, что основные задачи содержания ОО «Физическое развитие» решаются как самостоятельно, так и в ходе реализации других ОО («Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие»).

Вторая младшая группа (3-4 года).

Задачи физического развития детей 3-4 лет

- продолжать обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями, активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, ОВД, ОРУ, спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, равновесие, координацию движений;
- формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, самостоятельность, умение согласовывать свои действия с движениями других детей;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к ЗОЖ, формируя полезные привычки.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.
- Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.
- Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).
- Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.
- Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.
- Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут.

Формирование начальных преставлений о здоровом образе жизни:

- Развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- Дать преставление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать преставление о необходимости закаливания.
- Дать преставление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
- Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.
- Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
- Приучать действовать совместно.
- Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
- Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
- Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
- Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

- Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
- Формировать желание и умение кататься на санках, лыжах.
- Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
- Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

1. Основные виды движений.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг.

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

2. Общеразвивающие упражнения.

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

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

3. *Подвижные игры.*

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

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

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

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

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

Спортивные развлечения. «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

Средняя группа (4-5 лет).

Задачи физического развития детей 4-5 лет

- обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, обучая техничному выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических движений в разных формах двигательной деятельности;
- продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно;
- продолжать формировать психофизические качества, координацию движений, равновесие, меткость;
- воспитывать волевые качества, произвольность, стремление соблюдать правила в ПИ, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата, осанки, укреплению иммунитета средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье;
- воспитывать полезные привычки, осознанное отношение к здоровью.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.
- Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.
- Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года — катание на велосипеде).
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
- Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».
- Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (Я чищу зубы - значит, они у меня будут крепкими и здоровыми»,
- «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).
- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Развивать умение заботиться о своем здоровье.
- Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- Формировать правильную осанку.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног.
- Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
- Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
- Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
- Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
- Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

- Приучать к выполнению действий по сигналу.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

1. ***Основные движения.***

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

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

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м)**;** перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

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

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

2. ***Общеразвивающие упражнения.***

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.
Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).
3. *Подвижные игры.*
С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Ловишки».
С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».
С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».
С бросанием и ловлей. «Подбрось – поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».
На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?».
Народные игры. «У медведя во бору» и др.
Старшая группа (5-6 лет).
Задачи физического развития детей 5-6 лет
- продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения;
- способствовать освоению элементов спортивных игр, спортивных упражнений, элементарных туристских навыков;
- продолжать развивать психофизические качества, координацию, равновесие, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;
- учить соблюдать правила в ПИ, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;
- формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

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

- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.
- Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.
- Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни :

- Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья(«Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).
- Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода—наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.
- Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие.
- Раскрыть возможности здорового человека.
- Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.
- Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
- Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы.
- Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
- Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
- Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

1. *Основные движения.*

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь перед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно, каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой – 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

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

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, тю трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

2. *Общеразвивающие упражнения.*

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

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

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

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

3. *Спортивные игры.*

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

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

4. *Подвижные игры.*

С бегом. «Ловишки», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и шука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

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

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

С метанием. «Охотники и зайцы», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему».

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

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

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

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Задачи физического развития детей 6-7 лет

- продолжать обогащать двигательный опыт, совершенствовать двигательные умения и навыки в разных формах двигательной деятельности;
- продолжать осваивать элементы спортивных игр и упражнений, туристские навыки;
- развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений, ориентировку в пространстве;
- воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, учить самостоятельно их организовывать и проводить, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества гражданскую идентичность в двигательной деятельности;

- формировать осознанную потребность в двигательной активности;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления;
- формировать представление о туризме, как форме активного отдыха, физкультуре и спорте, спортивных достижениях;
- продолжать учить осознанно выполнять правила безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.
- Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.
- Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.
- Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни :

- Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.
- Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).
- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Учить активному отдыху.
- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
- Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

1. ***Основные движения.***

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посредине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

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

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

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

2. ***Общеразвивающие упражнения.***

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

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

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

3. ***Спортивные игры.***

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

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

4. ***Подвижные игры.***

С бегом. «Ловишки с ленточкой», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Горелки», «Коршун и наседка».

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

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

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

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

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

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

Содержание образовательной деятельности в рамках ОО «Физическое развитие» реализуется в соответствии с ФОП, с опорой на УМК к программе «От рождения до школы», перспективным планированием обучения основным видам движений

2.3 Перспективно – календарное планирование по возрастным группам

Перспективно – календарное планирование работы с детьми 2 младшей группы

Сентябрь

	1 неделя	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
Тема	«На прогулку мы пойдем»	«Солнышко и дождик»	«Игрушки»	«По лесным тропинкам»
Ходьба **Бег**	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении	Ходьба и бег стайкой за воспитателем	Ходьба и бег колонне по 1.	Ходьба и бег в колонне по 1.
Перестроение	Стайкой	Стайкой, в круг	В круг	В круг
ОРУ	Без предмета «Воробушки»		С листочком «Осень»	
Метание	-	Прокатывание мяча по скамейке, придерживая рукой.	Прокатывание мяча в прямом направлении.	Скатывание мяча по наклонной доске.
Лазание	Ползание на четвереньках по прямой с опорой на ладони и колени (4-5м)	-	-	Подлезание под препятствие с опорой на ладони и колени (h=50см)
Прыжки	На двух ногах на месте (2-3 раза)	На двух ногах на месте (2-3 раза)	На двух ногах на месте (2-3 раза)	-
Равновесие	-	-	Ходьба между двумя линиями (ширина - 20см)	Ходьба между двумя линиями (ширина - 20см)
П/и	«Бегите ко мне!»	«Солнышко и дождик»	«Кот и воробушки»	«Птички и домики»
Заключительная часть	Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала	Логоритмическая игра «Вот так!»	Ходьба в колонне по 1.	М/и «Найдем воробушка»

Задачи:
Оздоровительные:
1. Способствовать совершенствованию анализаторных систем организма;
2. Способствовать укреплению суставного аппарата.
Образовательные:
1 неделя: Развивать ориентировку в пространстве в ходьбе и беге; учить энергично отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках; развивать координацию движений при ползании на четвереньках.

2 неделя: Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; учить прокатывать мяч по скамейке, сохраняя направление движения; упражнять в прыжках на двух ногах на месте.
3 неделя: Обучать ходьбе и бегу в колонне по 1, не перегоняя товарищей; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании; упражнять в прыжках на двух ногах на месте; развивать равновесие в ходьбе по ограниченной площади.
4 неделя: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по 1; учить прокатывать мяч по наклонной доске, сохраняя направление движения; развивать умение группироваться при подлезании под препятствие; упражнять в ходьбе по уменьшенной площади.
Воспитательные:
1. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой;
2. Воспитывать желание активно выполнять физические упражнения.

Октябрь.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема	«Прогулка в осенний сад»	«Мы пойдем на огород»	«Осень золотая»	«Лесные жители готовят запасы»
Ходьба	В колонне по 1 с остановкой на сигнал.	В колонне по 1 на носках, пятках, с высоким подниманием колен	В колонне по 1 с остановкой на сигнал.	В колонне по кругу с приседанием.
Бег	В колонне по 1.	В колонне по 1.	В колонне по 1, врассыпную.	В колонне по 1, врассыпную.
Перестроение	В круг.	В круг.	По зрительным ориентирам.	По зрительным ориентирам.
ОРУ	Без предмета «Котята»		С мячом «Колобок»	
Метание	-	Прокатывание мяча друг другу в парах сидя ноги врозь.	Прокатывание мяча друг другу в парах стоя, ноги врозь.	Прокатывание мяча друг другу в парах стоя на коленях.
Лазание	Подлезание под препятствие с опорой на ладони и колени (h –50см)	-	Подлезание под препятствие с опорой на ладони и колени (h –40см)	Подлезание под препятствие с опорой на ладони и колени (h –40см)
Прыжки	«Через ручеек» - через шнур.	«Через ручеек» - через шнур.	-	На двух ногах с продвижением вперед
Равновесие	Ходьба между двумя линиями (ширина - 20см).	Ходьба между двумя линиями (ширина - 20см).	Ходьба между двумя линиями (ширина - 20см).	-
П/и	«1-2-3 – яблочки собери!»	«Огуречик»	«Букет листьев» (девочки собирают желтые, мальчики - красные)	«Запасливые хомячки»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по 1.	Ходьба в колонне по 1.	М/и «Деревья и птицы»	М/и «Найди хомячка»

Задачи:
Оздоровительные:
1. Способствовать совершенствованию анализаторных систем организма;
2. Способствовать закаливанию организма детей.
Образовательные:
1 неделя: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по 1 с остановкой на сигнал; учить энергично отталкиваться и приземляться на полусогнутые ноги в прыжках через препятствие; развивать умение группироваться при подлезании под препятствие; упражнять в ходьбе по уменьшенной площади.
2 неделя: Упражнять в различных видах ходьбы, беге в колонне по 1, не перегоняя друг друга; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании друг другу; упражнять в прыжках через препятствие; в ходьбе по уменьшенной площади.
3 неделя: Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании; развивать ловкость в подлезании под препятствие, упражнять в ходьбе по уменьшенной площади.
4 неделя: Упражнять в ходьбе с приседанием, беге врассыпную; учить энергично отталкиваться и приземляться на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед; упражнять в прокатывании мяча, стоя на коленях; развивать координацию движений при подлезании на четвереньках под препятствие.
Воспитательные:
1. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой;
2. Воспитывать желание бережное отношение к физкультурному инвентарю.
Ноябрь.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема	«Кошка и мыши»	«Лесные жители»	«Малыши - крепыши»	«Сильными хотим мы стать, чтобы маме помогать!»
Ходьба	В колонне по 1. На носках, пятках.	В колонне по 1. В полуприседе. С высоким подниманием колен.	В колонне по 1. На носках, пятках, с высоким подниманием колен.	В колонне по 1. «Змейкой».
Бег	В чередовании с ходьбой.	В чередовании с ходьбой.	В колонне по 1, врассыпную.	В колонне по 1, врассыпную.
Перестроение	По зрительным ориентирам.	По зрительным ориентирам.	По зрительным ориентирам.	По зрительным ориентирам.
ОРУ	«Весёлые игрушки»		С лентами «Дружные ленточки» (по 2 ленты на кольце каждому ребёну)	
Метание	-	Бросание и ловля мяча от инструктора.	Подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его.	Бросание мяча из-за головы вдаль.
Лазание	Подлезание под препятствие с опорой на ладони и колени (h – 40см).	-	Подлезание под дугу на четвереньках в быстром темпе.	Подлезание под дугу на четвереньках в быстром темпе.
Прыжки	На двух ногах с продвижением вперед 1,5-2 м.	На двух ногах с продвижением вперед 1,5-2 м.	-	Из обруча в обруч (d=30см.)
Равновесие	Ходьба по доске,	Ходьба по доске,	Ходьба по доске,	-

	лежащей на полу (h=20см.)	лежащей на полу (h=20см.)	лежащей на полу (h=20см.)	
П/и	«Мыши в кладовой»	«Еж с ежатами»	«Догони мяч!»	«Найди свой домик» (обруч)
Заключительная часть	Ходьба в колонне по 1.	М/и «Назови лесных зверей»	Ходьба в колонне по 1.	М/и «Воздушный шар».

Задачи:

Оздоровительные:

1. Закреплять навык носового дыхания при выполнении физических упражнений;
2. Активизировать работу мышц-разгибателей рук.

Образовательные:

1 неделя: Упражнять детей в различных видах ходьбы; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, упражнять в прыжках с продвижением вперед, развивать координацию движений рук и ног при подлезании под препятствие.

2 неделя: Упражнять в ходьбе в полуприседе, с высоким подниманием колен; учить бросать мяч двумя руками и ловить его, не прижимая к груди; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры.

3 неделя: Упражнять детей в различных видах ходьбы и бега; учить подбрасывать мяч двумя руками и ловить его; развивать равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнять в подлезании под препятствие.

4 неделя: Обучать детей ходьбе «змейкой» за педагогом; учить энергично отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках из обруча в обруч; развивать согласованные движения рук и ног в подлезании под препятствие; упражнять в броске мяча способом «из-за головы».

Воспитательные:

1. Воспитывать активность детей на занятии;
2. Воспитывать самостоятельность у детей.

Декабрь

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема	«Путешествие на самолете»	«Зима сугробы намела»	«Зимняя сказка»	«Новый год!»
Ходьба	В колонне по 1 с остановкой на сигнал.	На носках, пятках, на внешней стороне стопы.	На носках, пятках, с высоким подниманием колен	Приставным шагом с продвижением в сторону.
Бег		«Змейкой»	Врассыпную	Врассыпную
Перестроение	По зрительным ориентирам	По зрительным ориентирам	По зрительным ориентирам	По зрительным ориентирам
ОРУ	«Снеговики»		С кубиком «Мастерим кормушки»	
Метание	-	Скатывание мяча вниз по наклонной доске.	Отбивание мяча от пола двумя руками.	Отбивание мяча от пола двумя руками.
Лазание	Подлезание под несколько дуг на четвереньках.	-	Проползание в вертикально расположенный обруч на	Проползание в вертикально расположенный обруч на

			четвереньках.	четвереньках.
Прыжки	Из обруча в обруч	Из обруча в обруч	-	Спрыгивание со скамейки (h=20см)
Равновесие	Ходьба по доске (h=20см), руки на поясе.	Ходьба по доске (h=20см), руки на поясе.	Ходьба по доске (h=20см), руки на поясе.	-
П/и	«Все в самолет!» (обруч, скамейка)	«Найди свой домик»	«Дружные зайцы»	«Салют!»
Заключительная часть	Упражнения на восстановление дыхания.	Ходьба в колонне по 1.	«Найди зайчонка»	Ходьба в колонне по 1.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Активизировать работу мышц сгибателей и мышц-разгибателей у детей;
2. Развивать прослеживающую функцию глаз.

Образовательные:

1 неделя: Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал; развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнять в подлезании по препятствие на четвереньках; отрабатывать умение мягко приземляться на две ноги в прыжках.

2 неделя: Упражнять детей в различных видах ходьбы, беге «змейкой»; обучать технике скатывания мяча с наклонной доски; развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; отрабатывать умение энергично отталкиваться двумя ногами в прыжках.

3 неделя: Упражнять детей в различных видах ходьбы, беге врассыпную; обучать броскам мяча об пол и ловле его двумя руками; развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать координацию движений при подлезании под препятствие на четвереньках.

4 неделя: Упражнять детей в ходьбе приставным шагом и беге врассыпную; отрабатывать умение отбивать мяч от пола двумя руками; упражнять в спрыгивании с повышенной опоры; развивать ловкость и координацию движений при подлезании под препятствие.

Воспитательные:

1. Продолжать воспитывать интерес детей к занятиям физической культурой;
2. Воспитывать эмоциональную отзывчивость у детей.

Январь

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема	-	«Зимние забавы»	«Мы здоровыми растем»	«Хорошо в лесу зимой!»
Ходьба	-	С выполнением заданий для рук.	В колонне по 1 с остановкой на сигнал.	В колонне по 1 с выполнением задания по сигналу.
Бег	-	Врассыпную.	Врассыпную.	Врассыпную.
Перестроение	-	Звеньями по ориентирам.	Звеньями по ориентирам.	Звеньями по ориентирам.
ОРУ	-	«Зимние забавы»	С набивным комочком «Поиграем в снежки»	
Метание	-	Перебрасывание мяча друг другу в парах (расстояние	Перебрасывание мяча друг другу в парах (расстояние	Перебрасывание мяча друг другу в парах (расстояние

		между детьми 1,5м)	между детьми 1,5м)	между детьми 1,5м)
Лазание	-	-	Подлезание под препятствие с опорой на ладони и колени (h – 50см).	Подлезание под препятствие с опорой на ладони и колени (h – 50см).
Прыжки	-	Спрыгивание с куба (h=25см)	-	Из кольца в кольцо (d=30см)
Равновесие	-	Ходьба, перешагивая набивные мячи, руки в стороны (расстояние между мячами 10-15см)	Ходьба, перешагивая шнуры, лежащие на полу.	-
П/и	-	«Снежки»	«Лохматый пес»	«Медведь»
Заключительная часть	-	Дыхательная гимнастика «Снежинка»	Ходьба в колонне по 1.	Ходьба с восстановлением дыхания.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Создавать условия для закаливания организмов детей;
2. Способствовать формированию правильной осанки у детей.

Образовательные:

2 неделя: Упражнять в ходьбе с выполнением заданий для рук, в беге врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; обучать технике перебрасывания мяча в парах способом «снизу»; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе, перешагивая препятствия; развивать умение мягко приземляться в прыжках с повышенной опоры.

3 неделя: Упражнять в ходьбе в колонне по 1 с остановкой на сигнал; беге врассыпную; продолжать обучать технике перебрасывания мяча в парах способом «снизу»; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе, перешагивая препятствия; развивать координацию движений рук и ног при подлезании под препятствие, опираясь на ладони и колени.

4 неделя: Развивать умение действовать по сигналу воспитателя в ходьбе; упражнять в беге врассыпную; упражнять в перебрасывании мяча в парах способом «снизу»; развивать ловкость и умение приземляться на две ноги в прыжках; закреплять умение подлезать под препятствие, опираясь на ладони и колени.

Воспитательные:

1. Воспитывать самостоятельность у детей;
2. Воспитывать умение понимать выразительность поз, движений.

Февраль

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема	«Строители»	«Наш любимый детский сад»	«Моя семья»	«Станем сильными, как папа!»
Ходьба	На носках, пятках, с высоким подниманием колен.	Приставным шагом вперед.	С выполнением заданий по сигналу.	С выполнением заданий по сигналу.
Бег	С остановкой по сигналу		В колонне по 1	
Перестроение	В 3 звена	В 3 звена	В 3 звена	В 3 звена

ОРУ	«Лётчики»		С платочком	
Метание	-	Прокатывание мяча друг другу в парах: «Воротики».	Прокатывание мяча друг другу в парах: «Воротики».	Прокатывание мяча друг другу в парах: «Воротики».
Лазание	Подлезание под препятствие с опорой на ладони и колени (h – 50см).	-	Ползание на четвереньках (расстояние 4-5м)	Ползание на четвереньках (расстояние 4-5м)
Прыжки	На двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте.	На двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте.	-	В длину с места до ориентира (40-50см).
Равновесие	Ходьба по ребристой доске, руки на поясе.	Ходьба по ребристой доске, руки к плечам.	Ходьба по ребристой доске с заданием для рук.	-
П/и	«Разноцветные дома»	«1-2-3-парочку найди!»	«Вот я брошу мячики…»	«Цветные автомобили»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по 1.	Ходьба в колонне парами.	Ходьба в колонне по 1.	Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»

Задачи:

Оздоровительные:

1.Способствовать углублению дыхания детей;

2.Развивать прослеживающую функцию глаз.

Образовательные:

1 неделя: Упражнять детей в различных видах ходьбы, беге с остановкой по сигналу; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ребристой поверхности; упражнять в прыжках вокруг себя, сохраняя исходное положение; развивать умение подлезать под препятствие на ладонях и коленях, не касаясь его.

2 неделя: Упражнять детей в ходьбе приставным шагом вперед, беге с остановкой по сигналу; учить прокатывать мяч в заданном направлении; развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ребристой поверхности; упражнять в прыжках вокруг себя.

3 неделя: Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; упражнять в прокатывании мяча в заданном направлении; развивать координацию движений рук и ног при ползании на четвереньках; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ребристой поверхности.

4 неделя: Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; обучать технике прыжка в длину с места; упражнять детей в ползании на четвереньках в быстром темпе; закреплять умение прокатывать мяч в заданном направлении.

Воспитательные:

1.Воспитывать у детей уверенность в своих силах;

2.Воспитывать бережное отношение к физкультурному инвентарю.

Март

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

Тема	«Весна стучится к нам в окно»	«Как лягушонок маму искал»	«Транспорт»	«Птички-невелички»
Ходьба	На носках, пятках, с высоким подниманием колен.	С приседанием по сигналу.	Ходьба и бег с поворотом кругом по сигналу.	Ходьба и бег в колонне парами.
Бег	В колонне по 1.	В колонне по 1.		
Перестроение	В 3 звена	В 3 звена	В 3 звена	В 3 звена
ОРУ	«Мы спортсмены»		С колечком «Шофёры-водители»	
Метание	-	Сбивание мячом кегли (расстояние 1-1,5 м).	Сбивание мячом кегли (расстояние 1-1,5 м).	Сбивание мячом кегли (расстояние 1-1,5 м).
Лазание	По скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.	-	Ползание по лестнице вверх-вниз на высоту 4 реек.	Ползание по лестнице вверх-вниз на высоту 4 реек.
Прыжки	В длину с места до ориентира (40-50см).	В длину с места до ориентира (40-50см).	-	Перепрыгивание через шнур (высота над полом = 5см.)
Равновесие	Ходьба по шнуру (l=3м)	Ходьба по шнуру (l=3м)	Ходьба по шнуру, расположенному кругом на полу.	-
П/и	«Горячий мяч»	«Лягушки»	«Поезд»	«Воробушки и автомобили»
Заключительная часть	Ходьба в колонне парами.	Ходьба с восстановлением дыхания.	Ходьба в колонне по 1.	М/и «Летает – не летает»

Задачи:

Оздоровительные:

1.Способствовать укреплению суставно-связочного аппарата детей;

2. Развивать способность детских организмов приспосабливаться к изменяющимся нагрузкам.

Образовательные:

1 неделя: Упражнять детей в различных видах ходьбы; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру; упражнять в прыжках в длину с места; развивать координацию движений рук и ног при ползании по повышенной опоре.

2 неделя: Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания по сигналу; обучать технике прокатывания мяча в цель; закреплять умение выполнять прыжок в длину с места; развивать равновесие при ходьбе по шнуру.

3 неделя: Обучать детей ходьбе и бегу с поворотом кругом по сигналу; учить координировать движения рук и ног при ползании по гимнастической лестнице; упражнять в прокатывании мяча в цель; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по шнуру.

4 неделя: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной парами; учить энергично отталкиваться двумя ногами и приземляться на обе ноги при перепрыгивании препятствия; упражнять детей в ползании по гимнастической лестнице; закреплять умение прокатывать мяч в цель.

Воспитательные:

1. Продолжать воспитывать интерес к занятиям физической культуре, подвижным играм;

2. Воспитывать трудовые навыки (уборка физкультурного инвентаря).

Апрель

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема	«Сказочный лес»	«Загадки»	«Вместе весело играть»	«Дружные ребята»
Ходьба	С поворотом кругом.	С выполнением заданий по сигналу.	На носках, пятках.	С приседанием.
Бег	В колонне по 1.	В колонне по 1.	В колонне по 1.	В колонне по 1.
Перестроение	В 3 звена	В 3 звена	В 3 звена	В 3 звена
ОРУ	«На прогулке»		С султанчиками «Цветные бантики»	
Метание	-	Бросание мяча вверх и ловля его 2мя руками	Бросание мяча вверх и ловля его 2мя руками	Перебрасывание мяча через веревку с расстояния 1,5м, веревка – на уровне глаз ребенка.
Лазание	Ползание по лестнице вверх-вниз на высоту 4 реек.	-	Подлезание под шнур (высота от пола = 40см.)	Подлезание под шнур (высота от пола = 40см.)
Прыжки	Перепрыгивание через шнур (высота над полом = 5см.)	Перепрыгивание через шнур (высота над полом = 5см.)	-	Из обруча в обруч на двух ногах.
Равновесие	Ходьба по скамейке, l = 20 см.	Ходьба по скамейке, l = 20 см.	Ходьба по скамейке, l = 20 см.	-
П/и	«Белки и дупла»	«Карусели»	«Найди себе пару» без предметов	«Найди себе пару» с предметами
Заключительная часть	М/и игра - построение «Кто живет в лесу»	Ходьба с восстановлением дыхания.	Ходьба в колонне парами.	Ходьба в колонне по 1.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Создавать условия для развития различных групп мышц детей;
2. Способствовать развитию анализаторных систем организма.

Образовательные:

1 неделя: Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом кругом; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в перепрыгивании препятствия двумя ногами; закреплять умение координировать движения рук и ног при ползании по лестнице.

2 неделя: Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить, не прижимая к груди; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке; закреплять умение перепрыгивать препятствие двумя ногами.

3 неделя: Упражнять детей в различных видах ходьбы; учить группироваться при подлезании под препятствие; упражнять в подбрасывании и ловле мяча двумя руками; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.
4 неделя: Закреплять умение детей выполнять ходьбу с приседанием; учить перебрасывать мяч через веревку двумя руками; упражнять в прыжках из обруча в обруч на двух ногах; развивать координацию движений при подлезании под препятствие.
Воспитательные:
1. Развивать способность детей к эстетическому восприятию окружающей среды.
2. Воспитывать самостоятельность у детей.

Май

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема	«На лужайке»	«Насекомые»	«Утро на озере»	«Мы уже совсем большие!»
Ходьба Бег	Со сменой ведущего.	Со сменой ведущего.	Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне.	
Перестроение	В 3 звена	В 3 звена	В 3 звена	В 3 звена
ОРУ	«Весна пришла»		С флажками «Салют из флажков»	
Метание	-	Броски мяча двумя руками снизу вдаль	Броски мяча двумя руками из-за головы вдаль	Броски мяча двумя руками от груди вдаль
Лазание	Подлезание под шнур (высота от пола = 40см.)	-	Подлезание по 3-4 дуги (высота 40см.)	Подлезание по 3-4 дуги (высота 40см.)
Прыжки	Из обруча в обруч на двух ногах.	Из обруча в обруч на двух ногах.	-	На двух ногах через неподвижную скакалку с места.
Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.	-
П/и	«1-2-3-цветок собери»	«Жучки»	««Фигуры»	Автомобили и светофор»
Заключительная часть	Ходьба по профилактическим дорожкам.	Ходьба в колонне по 1.	Ходьба с кольцом на голове, удерживая правильную осанку.	Ходьба с восстановлением дыхания.

Задачи:
Оздоровительные:
1. Создавать условия для улучшения работоспособности детского организма;
2. Способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки.
Образовательные:
1 неделя: Обучать детей в ходьбе и бегу со сменой ведущего; учить детей в сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая препятствия; упражнять детей в

подлезании под препятствие; развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.

2 неделя: Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой ведущего; обучать детей броску мяча вдаль двумя руками снизу; упражнять в мягком приземлении на 2 ноги в прыжках; развивать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.

3 неделя: Обучать детей ходьбе и бегу врассыпную с нахождением своего места в колонне; обучать детей броску мяча вдаль двумя руками из-за головы; упражнять детей в подлезании под препятствие; закреплять умение сохранять равновесие на повышенной опоре.

4 неделя: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную с нахождением своего места в колонне; обучать детей броску мяча вдаль двумя руками от груди; упражнять в прыжках на двух ногах через неподвижную скакалку; закреплять технику подлезания под препятствие.

Воспитательные:

1. Воспитывать у детей дружелюбие, активность и желание заниматься физической культурой.
2. Воспитывать настойчивость в преодолении трудностей.

Перспективно – календарное планирование работы с детьми средней группы

Сентябрь

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема	«Самые быстрые, самые сильные» Мониторинг физического развития		«Золотая осень»	«Осенние гостинцы»
Ходьба	В колонне по 1 в чередовании с бегом; ходьба и бег с остановкой по сигналу		На носках, с высоким подниманием бедра.	С разведением носков врозь, с разведением пяток врозь.
Бег	10 м на время		Легкий бег в колонне по 1.	
Перестроение	В колонну по 3.		В колонну по 3.	
ОРУ	«»На природе»»		С листочками «Осень»	
Метание	Вдаль правой, левой рукой.		Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками.
Лазание		«Отжимание»	Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.
Прыжки	В длину с места		-	Через веревку (высота от пола – 5-10 см)
Равновесие		«Рыбка»	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	-
П/и	«Найди себе пару», «Самолеты»		«Найди свое дерево»	«Сбор овощей»
Заключительная часть	Подведение итогов, ходьба в колонне по 1.		Ходьба в колонне по 1.	М/и «фрукты-овощи»

Задачи:

Оздоровительные:

1. Совершенствовать умение организма приспосабливаться к изменяющейся нагрузке;

2. Способствовать укреплению свода стопы;
3. Совершенствовать работу анализаторных систем организма.

Образовательные:

1,2 неделя: Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе, беге, игре; развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Мониторинг физической подготовленности воспитанников.

3 неделя: Упражнять детей в ходьбе на носках, с высоким подниманием бедра; упражнять в подбрасывании мяча и ловле его двумя руками, не прижимая к груди; развивать умение координировать движения рук и ног при подлезании под препятствие; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при перешагивании предметов.

4 неделя: Учить детей сохранять правильную осанку при ходьбе с разведением носков врозь, с разведением пяток врозь; учить энергично отталкиваться ногами и мягко приземляться при выполнении прыжка в высоту; упражнять в бросании мяча об пол и ловля его двумя руками; закреплять умение координировать движения рук и ног при подлезании под препятствие.

Воспитательные:

1. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой и своим достижениям;
2. Воспитывать желание активно выполнять физические упражнения.

Октябрь

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема	«У медведя во бору»	«В осеннем парке»	«Кто живет в деревне?»	«За веселым колобком»
Ходьба	В колонне по одному с перешагиванием через предметы.	На носках, пятках, высоких четвереньках.	Спиной вперед.	На носках, с приседанием, на высоких четвереньках.
Бег	Легкий бег, быстрый бег.	«По местам» - врассыпную с нахождением своего места в шеренге.	В колонне по 1.	В колонне по 1.
Перестроение	В колонну по 3.	В колонну по 3.	В колонну по 3.	В колонну по 3.
ОРУ	«Поиграем»		с 2мя кубиками «Строители»	
Метание	-	Отбивание мяча правой и левой руками об пол (3-4 раза)	Отбивание мяча правой и левой руками об пол (3-4 раза)	Отбивание мяча правой и левой руками об пол (3-4 раза)
Лазание	Подлезание под шнур, не касаясь руками пола	-	По гимнастической лестнице (2м)	По гимнастическо й лестнице (2м)
Прыжки	Через веревку (высота от пола – 5-10 см)	Через веревку (высотаот пола – 5-10 см)	-	Через лежащую веревку боком с продвижением вперед.
Равновесие	Ходьба по веревке прямо.	Ходьба по веревке боком.	Ходьба по веревке прямо, боком.	-
П/и	«У медведя во бору»	«Воробушки»	«Домашние птицы»	«Ловишки»

Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному на носках.	Дыхательная гимнастика «Ветерок и тучка»	М/и «Придумай слово» (домашние животные и птицы).	Ходьба в колонне по 1.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Продолжать совершенствовать умение организма приспосабливаться к изменяющейся нагрузке;
2. Способствовать закаливанию детских организмов;
3. Совершенствовать работу анализаторных систем организма.

Образовательные:

1 неделя: Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе с перешагиванием препятствий и ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в высоту; закреплять умение координировать движения при подлезании под препятствия.

2 неделя: Развивать ориентировку детей в пространстве зала; упражнять в различных видах ходьбы; обучать технике отбивания мяча от пола; упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры; закреплять умение перепрыгивать препятствие, мягко приземляясь на обе ноги.

3 неделя: Развивать ориентировку детей в пространстве зала в ходьбе спиной вперед; обучать технике лазания по гимнастической лестнице; упражнять в отбивании мяча от пола правой и левой рукой; закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры.

4 неделя: Упражнять детей в различных видах ходьбы; обучать прыжкам на двух ногах через препятствие боком с продвижением вперед; упражнять в лазании по гимнастической лестнице; закреплять умение отбивать мяч правой и левой рукой на месте.

Воспитательные:

1.Продолжать воспитывать интерес к занятиям физкультурой;
2.Воспитывать желание активно выполнять физические упражнения;
3.Воспитывать у детей уверенность в своих силах.

Ноябрь

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема	«Сильные ручки, крепкие ножки»		«Загадки»	«Мамины помощники»
Ходьба	На носках, пятках, правым, левым боком.	«Змейкой»	В колонне по 1, «Тараканчики».	В чередовании с прыжками на 2 ногах с продвижением вперед.
Бег	Легкий, быстрый.	Легкий, быстрый.	Быстрый бег.	
Перестроение	В колонну по 3.	В колонну по 3.	В колонну по 3.	В колонну по 3.
ОРУ	«Животные»		С флажками « Регулировщик дд»	
Метание	-	Бросание мяча в баскетбольное кольцо от груди, из-за головы (h=1,5м)	Бросание мяча в баскетбольное кольцо от груди, из-за головы (h=1,5м)	Бросание мяча в баскетбольное кольцо от груди, из-за головы (h=1,5м)
Лазание	По гимнастической лестнице (2м)	-	Ползание на животе по полу.	Ползание на животе по полу.
Прыжки	Через лежащую на полу веревку боком с	Через лежащую на полу веревку боком с продвижением	-	Спрыгивание с высоты 20-30 см.

	продвижением вперед.	вперед.		
Равновесие	Ходьба по скамейке, перешагивая предметы.	Ходьба по скамейке, перешагивая предметы.	Ходьба по скамейке, перешагивая предметы.	-
П/и	«Ловишки с хвостиками»	«Подружись!» с обручами	«Цветные автомобили»	«Быстро возьми!»
Заключительная часть	Ходьба с восстановлением дыхания.	Ходьба в колонне по 1.	М/и «Чего не стало?»	Ходьба в колонне по 1 за победителем в игре.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Закреплять навыки носового дыхания при выполнении физических упражнений;
2. Совершенствовать работу мышц сгибателей и разгибателей.

Образовательные:

1 неделя: Упражнять детей в различных видах ходьбы и бега; учить удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в прыжках через препятствие боком на двух ногах с продвижением вперед; закреплять технику лазания по гимнастической лестнице.

2 неделя: Развивать ориентировку в пространстве зала в ходьбе «змейкой»; упражнять в различных видах бега; обучать технике броска мяча в баскетбольное кольцо; упражнять в ходьбе по повышенной опоре; закреплять умение перепрыгивать через препятствие боком на двух ногах с продвижением вперед.

3 неделя: Развивать координацию движений рук и ног в упражнении «Тараканчики»; обучать технике ползания на животе по полу; упражнять в бросках мяча в баскетбольное кольцо; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре.

4 неделя: Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании с прыжками; учить мягко приземляться на две ноги при спрыгивании с повышенной опоры; упражнять в ползании по полу на животе; закреплять технику броска мяча в баскетбольную корзину.

Воспитательные:

1. Воспитывать бережное отношение к физкультурному инвентарю;
2. Воспитывать самостоятельность у детей.

Декабрь

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема	«Зимушка-зима»	«Путешествие на Север»	«Сказка в гости к нам идет»	«Новогодний мешок игр»
Ходьба	На носках, пятках, наружных сторонах стоп.	В колонне по 1 парами; правым, левым боком.	С разведением носков, пяток врозь.	В полуприседе.
Бег	В чередовании с прыжками.	Парами.	Легкий бег.	Врассыпную с остановкой по сигналу.
Перестроение	В колонну по 3.	В колонну по 3.	В колонну по 3.	В колонну по 3.
ОРУ	«Снеговики»		С набивным комочком «Поиграем в снежки»	
Метание	-	Бросание мяча двумя руками из-за головы через сетку	Бросание мяча двумя руками от груди через сетку	Бросание мяча через сетку двумя руками из-за

		(l=1,5м; h= вытянутой руки ребенка)	(l=1,5м; h= вытянутой руки ребенка)	головы, от груди.
Лазание	Ползание на животе по полу.	-	По скамейке на животе, хват с боков скамейки.	По скамейке на животе, хват с боков скамейки.
Прыжки	Спрыгивание с высоты 20-30 см.	Спрыгивание с высоты 20-30 см.	-	На двух ногах через предметы.
Равновесие	Ходьба по «следам»	Ходьба по «следам»	Ходьба по «следам»	-
П/и	«Мы – веселые ребята»	«Поезд»	«Мышки и норки»	«Салют!»
Заключительная часть	Ходьба с восстановлением дыхания.	М/и «Назови животное»	Ходьба в колонне по 1.	М/и «Найди, где спрятано»

Задачи:

Оздоровительные:

1. Создавать условия для закаливания детских организмов;
2. Развивать прослеживающую функцию глаз.

Образовательные:

1 неделя: Упражнять детей в различных видах ходьбы и бега; учить сохранять устойчивое равновесие при перешагивании с препятствия на препятствие; упражнять в спрыгивании с повышенной опоры; закреплять умение координировать движения при ползании на животе.

2 неделя: Упражнять в ходьбе и беге парами, ходьбе боком; обучать технике броска мяча двумя руками из-за головы через сетку; упражнять в перешагивании с препятствия на препятствие; закреплять умение спрыгивать с повышенной опоры, приземляясь на две ноги.

3 неделя: Упражнять детей в ходьбе с разведением пяток и носков врозь; обучать технике броска мяча двумя руками от груди через сетку; учить ползать по скамейке на животе, совершая хват двумя руками с боков скамейки; закреплять умение перешагивать с препятствия на препятствие, удерживая равновесие.

4 неделя: Упражнять детей в ходьбе в полуприседе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; учить энергично отталкиваться ногами в прыжках с преодолением препятствий; упражнять в лазании по гимнастической скамейке на животе; закреплять умение перебрасывать мяч через сетку способами «из-за головы», «от груди».

Воспитательные:

1. Воспитывать у детей интерес к своим достижениям;
2. Воспитывать элементарные трудовые навыки через привлечение детей к уборке физкультурного оборудования.

Январь

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема	-	«Зимние забавы»	«Цирк»	«Самые ловкие»
Ходьба	-	На носках, пятках, правым, левым боком.	На четвереньках: «Тараканчики», «Медведи».	В полуприседе.
Бег	-	Легкий, быстрый.	Спиной вперед	В чередовании с прыжками на двух ногах.
Перестроение	-	В колонну по 3.	В колонну по 3.	В колонну по 3.

ОРУ	-	«Зимние забавы»»	С мячом «Колобок»	
Метание	-	В горизонтальную цель правой, левой рукой (l= 2м)	В горизонтальную цель правой, левой рукой (l= 2м)	В горизонтальную цель правой, левой рукой (l= 2,5м)
Лазание	-	-	Прокатывание мяча головой вперед из положения на четвереньках.	Прокатывание мяча головой вперед из положения на четвереньках.
Прыжки	-	На двух ногах через предметы.	-	В высоту до предмета (10-15 см от поднятой руки).
Равновесие	-	Ходьба по линии, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги.	Ходьба по линии, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги.	-
П/и	-	«Снежки»	«Горячий мяч»	«Клей»
Заключительная часть	-	Дыхательная гимнастика «Дуем на снежинку»	М/и «Назови слово»	Ходьба в колонне по 1.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Создавать условия для улучшения работоспособности детского организма;
2. Способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки.

Образовательные:

2 неделя: Упражнять в различных видах ходьбы и бега; обучать технике броска в горизонтальную цель; упражнять в ходьбе по линии, приставляя пятку одной ноги к носку другой; закреплять умение энергично отталкиваться при перепрыгивании препятствий.

3 неделя: Упражнять в различных видах ходьбы и бега; учить прокатывать мяч головой вперед из положения на четвереньках; упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе, приставляя пятку одной ноги к носку другой.

4 неделя: Упражнять детей в ходьбе в полуприседе, в беге в чередовании с прыжками; учить энергично отталкиваться двумя ногами в прыжках в высоту; развивать координацию движений при прокатывании мяча головой вперед из положения на четвереньках; закреплять технику метания в горизонтальную цель правой и левой рукой.

Воспитательные:

1. Воспитывать настойчивость в преодолении трудностей;
2. Воспитывать у детей желание заниматься физической культурой.

Февраль

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема	«Транспорт»	«Моя семья»	«В далеком Королевстве»	«Защитники отечества»
Ходьба	На носках, пятках.	В полуприседе.	«Змейкой»	Приставным шагом боком.
Бег	В чередовании с подскоками.	В чередовании с боковым галопом.	Спиной вперед.	В чередовании с прыжками на двух ногах.
Перестроение	Из колонны по 1 в колонну по 3.	Из колонны по 1 в колонну по 3.	Из колонны по 1 в колонну по 3.	Из колонны по 1 в колонну по 3.

ОРУ	«Лётчики»		С колечком «Шофёры – водители»	
Метание	-	Прокатывание обруча в парах.	Прокатывание обруча в парах.	Прокатывание обруча в парах.
Лазание	Прокатывание мяча головой вперед на четвереньках.	-	По лестнице вверх-вниз (1,5м) чередующимися шагами.	По лестнице вверх-вниз (1,5м) чередующимися шагами.
Прыжки	В высоту до предмета (10-15 см от поднятой руки).	В высоту до предмета (10-15 см от поднятой руки).	-	На двух ногах из обруча в обруч.
Равновесие	Ходьба по ребристой и наклонной доске.	Ходьба по ребристой и наклонной доске.	Ходьба по ребристой и наклонной доске.	-
П/и	«Светофор и автомобили»	«Перемена мест» (на скамейках)	«Дракон»	«Мы - военные»
Заключительная часть	Дых. гимнастика «Воздушный шар»	Ходьба с восстановлением дыхания.	М/и «Волшебный мешок»	Ходьба в колонне по 1.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки;
2. Содействовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Образовательные:

1 неделя: Упражнять детей в различных видах ходьбы, беге в чередовании и прыжками; учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по неровной поверхности; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в высоту; закреплять умение координировать движения при прокатывании мяча головой вперед на четвереньках.

2 неделя: Упражнять детей в ходьбе в полуприседе, беге в чередовании с прыжками; учить технике прокатывания обруча в прямом направлении; упражнять в ходьбе по неровной поверхности; закреплять умение энергично отталкиваться и мягко приземляться в прыжках в высоту.

3 неделя: Развивать ориентировку в пространстве зала в ходьбе «змейкой» и беге спиной вперед; обучать технике лазания по лестнице чередующимися шагами; упражнять в прокатывании обруча в прямом направлении; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по неровной поверхности.

4 неделя: Упражнять детей в ходьбе приставным шагом, беге в чередовании с прыжками; учить отталкиваться и приземляться на обе ноги в прыжках из обруча в обруч; упражнять в лазании по лестнице вверх-вниз чередующимися шагами; закреплять умение прокатывать обруч в прямом направлении.

Воспитательные:

1. Воспитывать умение согласованно взаимодействовать с товарищем;
2. Создавать условия для развития психических способностей детей (памяти, внимания, мышления);
3. Воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость, настойчивость) у детей.

Март

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема	«Подводный мир»	«Мама всему научит» (животные)	«Животные севера»	«В Африке»
Ходьба	В полуприседе.	Врассыпную.	С выполнением заданий для рук.	«Змейкой»
Бег	В чередовании с боковым галопом.		В колонне по 1.	

Перестроение	Из колонны по 1 в колонну по 3.	Из колонны по 1 в колонну по 3.	Из колонны по 1 в колонну по 3.	Из колонны по 1 в колонну по 3.
ОРУ	«Весна пришла»		Со шнуром	
Метание	-	Бросание и ловля мяча снизу, из-за головы в парах (l=1,5м)	Бросание и ловля мяча снизу, из-за головы в парах (l=1,5м)	Бросание и ловля мяча снизу, из-за головы в парах (l=1,5м)
Лазание	По лестнице вверх-вниз (1,5м) чередующимися шагами.	-	«Тараканчики»	«Тараканчики»
Прыжки	На двух ногах из обруча в обруч.	На двух ногах из обруча в обруч.	-	Через веревку боком.
Равновесие	Ходьба по скамейке боком.	Ходьба по скамейке боком.	Ходьба по скамейке боком с мешочком на голове.	-
П/и	«Земля, вода, воздух, огонь»	«Перелет птиц»	«Бездомный заяц»	«Африканские салки»
Заключительная часть	Ходьба с восстановлением дыхания.	М/и с мячом «Назови маму» (животные)	Ходьба в колонне по 1.	М/и «Угадай, кто позвал»

Задачи:

Оздоровительные:

1. Создавать условия для развития всех групп мышц детей;
2. Содействовать повышению сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания.

Образовательные:

1 неделя: Упражнять детей в ходьбе в полуприседе и беге в чередовании с боковым галопом; учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре боком; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед; закреплять умение лазать по лестнице чередующимися шагами.

2 неделя: Упражнять детей в ходьбе врассыпную, не сталкиваясь, в беге в чередовании с боковым галопом; учить перебрасывать мяч в парах способом «снизу», «из-за головы»; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком; закреплять умения приземляться в обозначенное место в прыжках из обруча в обруч.

3 неделя: Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий для рук; обучать детей технике лазания на ладонях и ступнях «тараканчики»; упражнять в перебрасывании мяча в парах способом «снизу», «из-за головы»; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре боком.

4 неделя: Упражнять в ходьбе и беге «змейкой»; обучать прыжкам боком через препятствия с продвижением вперед; упражнять в ползании на ладонях и ступнях животом вверх; закреплять умение перебрасывать мяч в парах способами «снизу», «из-за головы».

Воспитательные:

1. Создавать условия для развития самостоятельности и организованности детей;
2. Воспитывать желание активно выполнять физические упражнения.

Апрель

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема	«Весна пришла!»	«Мы пойдем на	«Самые быстрые, самые сильные»	

		космодром!»	Мониторинг физического развития	
Ходьба	На внешнем своде стопы; с выпадами.	На носках, пятках, в полуприседе.	В чередовании с прыжками.	С разведением носков в стороны.
Бег	В чередовании с прыжками.	Спиной вперед.	С захлестыванием голени назад	Быстрый бег. 10м на время.
Перестроение	Из колонны по 1 в колонну по 3.	Из колонны по 1 в колонну по 3.	Из колонны по 1 в колонну по 3.	Из колонны по 1 в колонну по 3.
ОРУ	«На прогулке»		С лентами «Дружные ленточки»	
Метание	-	Вдаль правой, левой рукой.	Вдаль правой, левой рукой.	-
Лазание	«Тараканчики»	-	-	«Отжимание»
Прыжки	Через веревку боком, продвигаясь вперед.	В длину с места.	В длину с места.	-
Равновесие	Ходьба по скамейке, перешагивая предметы (l=15см).	Ходьба по скамейке, перешагивая предметы (l=20см).	-	«Рыбка»
П/и	«Мяч через сетку»	«В ракету!»	«Совушка»	«Догони пару»
Заключительная часть	М/и «Придумай слово»	Ходьба в колонне по 1.	Подведение итогов. Ходьба в колонне по 1.	

Задачи:

Оздоровительные:

1. Продолжать совершенствовать умение организма приспосабливаться к изменяющейся нагрузке;
2. Способствовать закаливанию детских организмов;
3. Развивать у детей подвижность грудной клетки, увеличивать жизненную емкость легких.

Образовательные:

1 неделя: Упражнять детей в различных видах ходьбы и беге в чередовании с прыжками на двух ногах; учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре с перешагиванием препятствий; упражнять в прыжках боком через препятствия с продвижением вперед; закреплять умение координировать движения рук и ног в ползании на ладонях и ступнях животом вверх.

2 неделя: Упражнять детей в различных видах ходьбы и беге спиной вперед; обучать технике метания вдаль правой и левой рукой; повторить технику выполнения прыжка в длину с места; упражнять в ходьбе по повышенной опоре с перешагиванием препятствий.

3,4 неделя: Упражнять детей в различных видах ходьбы и бега; развивать ловкость и ориентировку в пространстве в подвижных играх; мониторинг физической подготовленности воспитанников.

Воспитательные:

1. Создавать благоприятные условия для формирования положительных черт характера детей.
2. Воспитывать интерес к своим достижениям и достижениям товарищей.
3. Воспитывать у дошкольников решительность и уверенность в своих силах.

Май

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема	«День Победы»	«На солнечной лужайке»	«Расцвели в саду цветы»	«В поход!»
Ходьба	«Змейкой»	С высоким	На низких и	Широким и мелким

		подниманием колен	высоких четвереньках.	шагом.
Бег		В колонне по 1.	В чередовании с галопом правым и левым боком.	
Перестроение	Из колонны по 1 в колонну по 3.	Из колонны по 1 в колонну по 3.	Из колонны по 1 в колонну по 3.	Из колонны по 1 в колонну по 3.
ОРУ	«Мы спортсмены»»		С флажками «Салют из флажков»	
Метание	-	Мешочков от плеча в вертикальную цель правой и левой рукой (l=2м, h=1,5)	Мешочков от плеча в вертикальную цель правой и левой рукой (l=2м, h=1,5)	Мешочков от плеча в вертикальную цель правой и левой рукой (l=2м, h=1,5)
Лазание	Прямо и боком в обруч.	-	«Муравьи» - с опорой на предплечья и колени.	«Муравьи» - с опорой на предплечья и колени.
Прыжки	Перепрыгивание через бруски (h=6см)	Перепрыгивание через бруски (h=6см)	-	Через короткую скакалку
Равновесие	Ходьба по наклонной доске.	Ходьба по наклонной доске.	Бег по наклонной доске.	-
П/и	«1,2,3, пару найди!»	«Зайцы и волк»	«Фигуры»	«Удочка»
Заключительная часть	Ходьба в колонне с восстановлением дыхания.	М\и «Придумай слово»	М/и «Угадай, что изменилось?»	Ходьба в колонне по 1.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Создавать условия для формирования гармоничного телосложения дошкольников;
2. Способствовать развитию сводов стопы детей.

Образовательные:

1 неделя: Упражнять в ходьбе и беге «змейкой»; учить сохранять равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через препятствия; развивать координацию движений при пролезании через препятствие прямо и боком.

2 неделя: Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; обучать технике метания от плеча в вертикальную цель правой и левой рукой; упражнять в ходьбе по наклонной доске; закреплять умение мягко приземляться при перепрыгивании препятствий.

3 неделя: Упражнять детей в ходьбе на высоких и низких четвереньках, беге, боковом галопе; обучать технике ползания с опорой на предплечья и колени; упражнять в метании предметов от плеча в вертикальную цель правой и левой рукой; закреплять умение сохранять равновесие при беге по наклонной доске

4 неделя: Упражнять детей в ходьбе широким и мелким шагом, беге, боковом галопе; обучать прыжкам через короткую скакалку; упражнять в ползании с опорой на предплечья и колени; закреплять умение метать предмет от плеча в вертикальную цель правой и левой рукой.

Воспитательные:

1. Продолжать воспитывать интерес к занятиям физкультурой;
2. Прививать эстетическое отношение к выполнению физических упражнений.

Перспективно – календарное планирование работы с детьми старшей группы

Сентябрь

	1 неделя	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
Тема	«Самые быстрые, самые сильные» Мониторинг физического развития.		Традиционная структура занятия	Занятие, построенное на играх, эстафетах.
Ходьба	В колонне по 1 в чередовании с бегом.		На носках, пятках, внешней стороне стопы.	С поворотом кругом по сигналу; со сменой положения рук по команде.
Бег	10 м на время		В колонне по одному, с перепрыгиванием препятствий.	
Перестроение	В колонну по 1, в шеренгу, в колонну по 3.		В колонну по 1, в шеренгу, в колонну по 3.	
ОРУ	«Утренняя зарядка»		С гантелей «Силачи»	
Метание	Вдаль правой, левой рукой.		Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками на месте (10 раз).	Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками на месте (10 раз).
Лазание		«Отжимание»	Пролезание в вертикальный обруч прямо.	Пролезание в вертикальный обруч боком.
Прыжки	В длину с места		-	Через 5-6 предметов (h=15см)
Равновесие		«Рыбка»	Ходьба по скамейке с мешочком на голове.	-
П/и	«Гуси - лебеди»		«Мышеловка», «Мы веселые ребята»	
Заключительная часть	Подведение итогов, ходьба в колонне по 1.		М/и с мячом «Назови атрибут» (оснащение физ. зала), «Назови ласково». Ходьба в колонне по 1.	

Задачи:

Оздоровительные:

1. Совершенствовать умение организма приспосабливаться к изменяющейся нагрузке;
2. Создавать условия для формирования правильной осанки воспитанников.

Образовательные:

1,2 неделя: Развивать ориентировку в пространстве и ловкость при ходьбе, беге, игре; выявить уровень физической подготовленности воспитанников.

3 неделя: Упражнять в различных видах ходьбы и беге с перепрыгиванием препятствий; учить координировать движения при пролезании через препятствие; упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками на месте; упражнять в сохранении устойчивого равновесия на уменьшенной площади опоры.

4 неделя: Развивать умение действовать по сигналу в ходьбе, упражнять в беге с перепрыгиванием препятствий; учить энергично отталкиваться и мягко приземляться на две ноги в прыжках через предметы;

упражнять в пролезании под препятствие боком; закреплять умение ловить мяч двумя руками после броска о пол.

Воспитательные:

1. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой;
2. Воспитывать желание активно выполнять физические упражнения;
3. Воспитывать настойчивость в преодолении трудностей.

Октябрь

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема	«В осеннем лесу»	Традиционная структура занятия	Традиционная структура занятия	Занятие, построенное на играх, эстафетах.
Ходьба	На носках, пятках, с высоким подниманием колен.	На высоких четвереньках; спиной вперед.	С разведением носков, пяток врозь.	В полуприседе.
Бег	В течение 1 минуты	В течение 1,5 мин	«Змейкой»	«Змейкой»
Перестроение	Из колонны по 1 в колонну по 3.	Из колонны по 1 в колонну по 3.	Из колонны по 1 в колонну по 3.	Из колонны по 1 в колонну по 3.
ОРУ	«Перелётные птицы»		С большим мячом «Если хочешь быть здоров – занимайся»	
Метание	-	Отбивание мяча о пол одной рукой на месте (10 раз).	Отбивание мяча о пол одной рукой на месте (10 раз).	Отбивание мяча о пол одной рукой на месте (10 раз).
Лазание	Пролезание в вертикальный обруч прямо и боком.	-	Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками.	Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками.
Прыжки	Через 5-6 предметов (h=20см)	Через 5-6 предметов (h=20см)	-	По прямой: 2 – на левой, 2 – на правой
Равновесие	Ходьба по скамейке прямо.	Ходьба по скамейке боком.	Ходьба по скамейке прямо на носках, руки на поясе.	-
П/и	«Перелет птиц»	«1-2-3 – пару найди!»	«Не оставайся на полу»	«Фигуры»
Заключительная часть	Дыхательная гимнастика: вдох правой ноздрей, выдох – левой.	М/и «У кого мяч?»	Ходьба в колонне по 1.	М/и «Летает – не летает»

Задачи:

Оздоровительные:

1. Закреплять умение дышать носом при выполнении физических упражнений;
2. Способствовать закаливанию детских организмов.

Образовательные:

1 неделя: Упражнять детей в различных видах ходьбы; развивать выносливость в продолжительном беге; продолжать учить сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках через препятствия; закреплять умение пролезать под препятствие боком и прямо.

2 неделя: Упражнять детей в ходьбе на высоких четвереньках, спиной вперед; развивать выносливость в продолжительном беге; учить отбивать мяч о пол одной рукой на месте; упражнять в ходьбе по повышенной опоре боком; закреплять умение перепрыгивать через препятствия.
3 неделя: Упражнять в ходьбе с разведением носков, пяток врозь; развивать ориентировку в пространстве зала в беге «змейкой»; обучать технике ползания по скамейке на животе, подтягиваясь руками; упражнять в отбивании мяча о пол одной рукой на месте; закреплять умение сохранять равновесие на повышенной опоре.
4 неделя: Упражнять в ходьбе в полуприседе; развивать ориентировку в пространстве зала в беге «змейкой»; учить прыгать по прямой на одной ноге; упражнять в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками; закреплять умение отбивать мяч о пол одной рукой на месте.
Воспитательные:
1.Воспитывать волевые качества воспитанников;
2.Воспитывать умение оценивать свои достижения;
3.Воспитывать умения согласованно взаимодействовать с товарищем.
Ноябрь

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема	«Гимнасты»	Традиционная структура занятия	Традиционная структура занятия	Занятие, построенное на играх, эстафетах.
Ходьба	На носках, пятках, с высоким подниманием колен	С изменением направления движения.	Со сменой положения рук по команде.	Ходьба и бег «змейкой»
Бег	Легкий бег.	В чередовании с боковым галопом.	Продолжительный бег (1,5мин)	
Перестроение	Из колонны по 1 в колонну по 3.	Из колонны по 1 в колонну по 3.	Из колонны по 1 в колонну по 3.	Из колонны по 1 в колонну по 3.
ОРУ	«Звери готовятся к зиме»		С гимнастической палкой «Силачи – тяжелоатлеты»	
Метание	-	Бросание мяча вверх и ловля на месте.	Бросание мяча вверх и ловля на месте.	Бросание мяча вверх и ловля на месте после хлопка в ладоши.
Лазание	Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками.	-	По гимнастической скамейке на четвереньках.	По гимнастической скамейке на четвереньках.
Прыжки	По прямой: 2 – на левой, 2 – на правой	По прямой: 2 – на левой, 2 – на правой	-	Через шнуры (l= 50см)
Равновесие	Ходьба по скамейке, перекладывая мяч из руки в руку над головой.	Ходьба по скамейке, перекладывая мяч из руки в руку над головой.	Ходьба по скамейке, перекладывая мяч из руки в руку над головой.	-
П/и	«Ловишки с заданиями»	«Ловишки с хвостиками»	«Хитрая лиса»	«Пожарные»
Заключительная	М/и «Найди и	Ходьба в колонне	Восстановление	М/и «Придумай

часть	промолчи»	по 1.	дыхания в ходьбе.	слово»

Задачи:

Оздоровительные:

1. Способствовать развитию различных групп мышц детей.
2. Способствовать формированию у детей правильной осанки.

Образовательные:

1 неделя: Упражнять детей в различных видах ходьбы; учить сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре с заданием для рук; упражнять в прыжках на одной ноге; закреплять умение ползать по скамейке на животе, подтягиваясь руками.

2 неделя: Развивать выносливость и ориентировку в пространстве в ходьбе со сменой направления движения и беге в чередовании с боковым галопом; обучать подбрасыванию и ловле мяча; упражнять в ходьбе по повышенной опоре с заданием для рук; закреплять умение прыгать на правой и левой ноге.

3 неделя: Упражнять в ходьбе со сменой положения рук, развивать выносливость в беге; учить координировать движения в ползании по скамейке на четвереньках; упражнять в бросании и ловле мяча на месте; закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе на повышенной опоре с заданием для рук.

4 неделя: Развивать ориентировку в пространстве зала в ходьбе и беге «змейкой»; обучать прыжкам через препятствия; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках; закреплять умение подбрасывать и ловить мяч двумя руками.

Воспитательные:

1. Воспитывать самостоятельность детей;
2. Воспитывать трудовые навыки (уборка физкультурного инвентаря).

Декабрь

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема	«Снежная зима»	Традиционная структура занятия	Традиционная структура занятия	Занятие, построенное на играх, эстафетах
Ходьба	С постановкой одной ноги на пятку, другой – на носок.	Гусиным шагом; со сменой положения рук.	В колонне по 1; спиной вперед.	На высоких и низких четвереньках, «тараканчики».
Бег	Легкий бег	В чередовании с подскоками.	Быстрый бег	Легкий и быстрый бег.
Перестроение	Из колонны по 1 в колонну по 3	Из колонны по 1 в колонну по 3	Из колонны по 1 в колонну по 3	Из колонны по 1 в колонну по 3
ОРУ	«Зимушка – зима»		С маленьким мячом «Поиграем в снежки»	
Метание	-	Перебрасывание мяча в парах разными способами	Перебрасывание мяча в парах разными способами	Перебрасывание мяча в парах разными способами
Лазание	По скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	-	Ползанье на четвереньках, подталкивая головой мяч.	Ползанье на четвереньках, подталкивая головой мяч.
Прыжки	Через препятствия (l= 50см)	Через препятствия (l= 50см)	-	С мячом, зажатым между ног, продвигаясь вперед.

Равновесие	Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.	Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки к плечам.	Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.	-
П/и	«Колдун»	«Дом дружбы»	«Охотники и зайцы»	«Мороз – красный нос»
Заключительная часть	Восстановление дыхания в ходьбе.	Взаимомассаж.	Ходьба в колонне по 1.	М/и «Пожелания»

Задачи:

Оздоровительные:

1. Способствовать развитию у детей суставно-связочного аппарата.
2. Создавать условия для развития анализаторных систем у детей.

Образовательные:

1 неделя: Обучать детей в ходьбе с постановкой одной ноги на пятку, другой – на носок; учить сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках через препятствия; закреплять умение ползать по гимнастической скамейке на четвереньках.

2 неделя: Упражнять в ходьбе гусиным шагом, со сменой положения рук; беге, подскоках; продолжать учить перебрасывать мяч в парах; упражнять в ходьбе по скамейке с мешочком на голове; закреплять умение перепрыгивать препятствия.

3 неделя: Упражнять в ходьбе спиной вперед; учить координировать движения при ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой; упражнять в перебрасывании мяча в парах; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре с мешочком на голове.

4 неделя: Упражнять в ходьбе на четвереньках, развивать выносливость в беге; обучать прыжкам с предметом, зажатым между ног; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая головой мяч; закреплять различные способы перебрасывания мяча в парах.

Воспитательные:

1. Воспитывать у детей уверенность в своих силах;
2. Воспитывать умение согласованно взаимодействовать с напарником, в коллективе.

Январь

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема	-	Традиционная структура занятия	Традиционная структура занятия	Занятие, построенное на играх, эстафетах
Ходьба	-	На носках, пятках.	С постановкой одной ноги на пятку, другой – на носок.	«Канатоходцы»
Бег	-	Легкий (1,5 мин)	Легкий (1,5мин)	Спиной вперед.
Перестроение	-	Из колонны по 1 в колонну по 3	Из колонны по 1 в колонну по 3	Из колонны по 1 в колонну по 3
ОРУ	-	«Маскарад»	С набивными мешочками	
Метание	-	Перебрасывание мяча через сетку.	Перебрасывание мяча через сетку.	Перебрасывание мяча через сетку.
Лазание	-	-	На гимнастическую стенку, не пропуская реек.	На гимнастическую стенку, не пропуская реек.

Прыжки	-	С мячом, зажатым между ног, продвигаясь вперед	-	В длину с места до ориентира.
Равновесие	-	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	-
П/и	-	«Совушка»	«1-2-3-к цвету беги»	«Снежная королева»
Заключительная часть	-	Ходьба в колонне по 1.	М/и «Делай то, что слышишь, а не то, что видишь»	Дых. гимнастика «Дышим на ладошки»

Задачи:

Оздоровительные:

1.Создавать условия для улучшения работоспособности детского организма;

2.Способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки.

Образовательные:

2 неделя: Упражнять в различных видах ходьбы, развивать выносливость в беге; обучать технике перебрасывания мяча через сетку; упражнять в ходьбе с перешагиванием препятствий; закреплять умение прыгать с мячом, зажатым между ног, продвигаясь вперед.

3 неделя: Развивать координацию движений в ходьбе с постановкой одной ноги на пятку, другой – на носок; развивать выносливость в беге; учить влезать на гимнастическую лестницу, не пропуская реек; упражнять в перебрасывании мяча через сетку; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе с перешагиванием предметов.

4 неделя: Упражнять в ходьбе, приставляя пятку одной ноги к носку другой, развивать ориентировку в пространстве зала в беге спиной вперед; обучать технике выполнения прыжка с места до ориентира; упражнять во влезании на гимнастическую стенку, не пропуская реек, и спуске с нее; закреплять умение перебрасывать мяч через сетку.

Воспитательные:

1. Воспитывать у детей дружелюбие и умение согласованно действовать со сверстниками.
2. Воспитывать настойчивость в преодолении трудностей.
3. Воспитывать у детей желание заниматься физической культурой.

Февраль

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема	«Загадки»	Традиционная структура занятия	Традиционная структура занятия	Занятие, построенное на играх, эстафетах.
Ходьба	С высоким подниманием колен	С разведением носков, пяток врозь	Скрестным шагом.	На четвереньках, в полуприседе.
Бег	«Змейкой»	Легкий - быстрый	С подскоками, боковым галопом.	С захлестыванием ног назад.
Перестроение	Из колонны по 1 в колонну по 3	Из колонны по 1 в колонну по 3	Из колонны по 1 в колонну по 3	Из колонны по 1 в колонну по 3
ОРУ	«Мы солдаты»		С обручем «Солнце»	
Метание	-	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.

Лазание	На гимнаст. стенку с переходом на соседний пролет.	-	Влезание на наклонную лестницу, спуск – по вертикальной.	Влезание на наклонную лестницу, спуск – по вертикальной.
Прыжки	В длину с места до ориентира	В длину с места до ориентира	-	Из обруча в обруч на двух ногах.
Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.	Ходьба по гимнастической скамейке, руки к плечам.	Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой.	-
П/и	«Не оставляй мячей на поле»	«Дракон»	«Горелки»	«Мы - военные»
Заключительная часть	М/и «Придумай слово»	Ходьба в колонне по 1.	М/и «Добрые слова»	Восстановление дыхания в ходьбе.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки;
2. Содействовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Образовательные:

1 неделя: Упражнять ходьбе с высоким подниманием коленей; развивать ориентировку в пространстве в беге «змейкой»; продолжать учить сохранять равновесие на повышенной опоре; упражнять в прыжках в длину с места до ориентира; закреплять умение влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее, не пропуская реек.

2 неделя: Упражнять детей в ходьбе с разведением носков, пяток врозь, развивать выносливость в беге; обучать технике забрасывания мяча в баскетбольное кольцо; упражнять в ходьбе на повышенной опоре; закреплять умение энергично отталкиваться и приземляться в обозначенное место в прыжках с длину.

3 неделя: Упражнять детей в ходьбе скрестным шагом, подскоках, боковом галопе; учить влезать на наклонную лестницу с переходом на вертикальную; упражнять в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре.

4 неделя: Упражнять в различных видах ходьбы, в беге с захлестыванием голени назад; продолжать обучать энергичному толчку и мягкому приземлению в обозначенное место в прыжках с продвижением вперед; упражнять во влезании на наклонную лестницу с переходом на вертикальную; закреплять умение забрасывать мяч в баскетбольное кольцо.

Воспитательные:

1. Создавать условия для развития психических способностей детей (памяти, внимания, мышления);
2. Воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость, настойчивость).

Март

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема	«Весна красна»	Традиционная структура занятия	Традиционная структура занятия	Занятие, построенное на играх, эстафетах
Ходьба	Со сменой положения рук.	С перестроением в пары и обратно.	На высоких, низких четвереньках.	На носках, пятках, в полуприседе.
Бег	Легкий бег.	Бег 1,5 мин.	С ускорением и замедлением.	Спиной вперед; с захлестыванием голени.
Перестроение	Из колонны по 1 в колонну по 3	Из колонны по 1 в колонну по 3	Из колонны по 1 в колонну по 3	Из колонны по 1 в колонну по 3

ОРУ	«Циркачи»		С косичкой	
Метание	-	Прокатывание мяча с целью сбить кегли	Прокатывание мяча с целью сбить кегли	Прокатывание мяча с целью сбить кегли
Лазание	Влезание на наклонную лестницу, спуск – по вертикальной.	-	По скамейке с мешочком на спине.	По скамейке с мешочком на спине.
Прыжки	Из обруча в обруч на двух ногах.	Из обруча в обруч на двух ногах.	-	Правым (левым) боком через шнуры (h между шнурами 40см)
Равновесие	Ходьба по скамейке боком, на середине – присесть.	Ходьба по скамейке боком, на середине – присесть.	Ходьба по канату боком с мешочком на голове.	-
П/и	«Пустое место»	«Медведи и пчелы»	«Быстро возьми»	«Вышибалы»
Заключительная часть	Самомассаж.	Восстановление дыхания в ходьбе.	М/и «Назови детёныша»	Ходьба в колонне по 1.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Содействовать повышению сопротивляемости организма влияниям внешней среды;
2. Создавать условия для развития всех групп мышц детей.

Образовательные:

1 неделя: Упражнять детей в ходьбе со сменой положения рук; развивать выносливость в беге; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; упражнять в прыжках из обруча в обруч на двух ногах; закреплять умение влезать на наклонную лестницу с переходом на вертикальную для спуска.

2 неделя: Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; развивать выносливость в беге; обучать технике прокатывания мяча в цель; упражнять в ходьбе по скамейке боком приставным шагом с приседом на середине; закреплять умение прыгать из обруча в обруч, продвигаясь вперед.

3 неделя: Упражнять детей в ходьбе на четвереньках, в беге с ускорением и замедлением; учить координировать движения в лазании по гимнастической скамейке с мешочком на спине; упражнять в прокатывании мяча в цель; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре.

4 неделя: Упражнять в различных видах ходьбы и бега; учить перепрыгивать препятствие на двух ногах правым и левым боком; упражнять в лазании по гимнастической скамейке с мешочком на спине; закреплять умение прокатывать мяч в цель.

Воспитательные:

1. Создавать условия для развития самостоятельности и организованности детей;
2. Воспитывать желание активно выполнять физические упражнения;
3. Воспитывать умение взаимодействовать с товарищем.

Апрель

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема	«В Африке»	Традиционная структура занятия	«Самые быстрые, самые сильные» Мониторинг физического развития	
Ходьба	С высоким подниманием	С заданиями для кистей рук.	Правым и левым боком.	Гусиным шагом.

	колен			
Бег	Легкий бег в чередовании с быстрым.		Со сменой направления.	Легкий бег 1,5 мин
Перестроение	Из колонны по 1 в колонну по 3	Из колонны по 1 в колонну по 3	Из колонны по 1 в колонну по 3	Из колонны по 1 в колонну по 3
ОРУ	В парах		Со скакалкой «Весёлая верёвочка»	
Метание	-	Вдаль правой и левой рукой	Вдаль правой и левой рукой	-
Лазание	По гимнастической скамейке с мешочком на спине.	-	-	«Отжимание»
Прыжки	Правым (левым) боком через шнуры (h между шнурами 40см)	Правым (левым) боком через шнуры (h между шнурами 40см)	В длину с места	-
Равновесие	Ходьба по скамейке, перешагивая через набивные мячи.	Ходьба по скамейке, перешагивая через набивные мячи.	-	«Рыбка»
П/и	«Охотник и обезьяны»	«Удочка»	«Бездомный заяц»	«Стоп!»
Заключительная часть	Ходьба по профилактическим дорожкам.	М/и «Что изменилось?»	Подведение итогов. Ходьба в колонне по 1.	

Задачи:

Оздоровительные:

1. Создавать условия для формирования гармоничного телосложения дошкольников;
2. Способствовать развитию сводов стопы детей.

Образовательные:

1 неделя: Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; развивать выносливость в беге; учить сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре с перешагиванием препятствий; упражнять в прыжках на двух ногах боком; закреплять умение лазать по гимнастической скамейке с мешочком на спине.

2 неделя: 1 неделя: Упражнять детей в ходьбе с заданиями для рук; развивать выносливость в беге; продолжать обучать технике метания предметов вдаль правой и левой рукой; упражнять в ходьбе по повышенной опоре с перешагиванием препятствий; закреплять умение перепрыгивать препятствия на двух ногах боком.

3,4 неделя: Упражнять детей в ходьбе боком, «гусиным шагом», развивать ориентировку в пространстве и выносливость в беге; развивать ловкость в подвижных играх; выявить уровень физической подготовленности воспитанников.

Воспитательные:

1. Создавать благоприятные условия для формирования положительных черт характера детей.
2. Воспитывать интерес к своим достижениям и достижениям товарищей.
3. Воспитывать у дошкольников решительность и уверенность в своих силах.

Май

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема	«Будущие	Традиционная	Традиционная	Занятие,

	защитники Родины»	структура занятия	структура занятия	построенное на играх, эстафетах.
Ходьба	Ходьба и бег парами.	Ходьба и бег с разворотом в противоположную сторону.	На носках, пятках.	С высоким подниманием колен.
Бег			С выполнением задания по сигналу.	
Перестроение	Из колонны по 1 в колонну по 3	Из колонны по 1 в колонну по 3	Из колонны по 1 в колонну по 3	Из колонны по 1 в колонну по 3
ОРУ	«Насекомые»		С флажками «День Победы»	
Метание	-	В горизонтальную цель от плеча правой и левой рукой.	В горизонтальную цель от плеча правой и левой рукой.	В горизонтальную цель от плеча правой и левой рукой.
Лазание	Под 3-4 дуги.	-	Под 3-4 дуги.	Под 3-4 дуги.
Прыжки	Через скакалку на месте.	Через скакалку на месте и с продвижением вперед.	-	Перепрыгивание через шнур (h = 15-20 см.)
Равновесие	Ходьба по скамейке, перекладывая предмет перед собой – за спиной.	Ходьба по скамейке, перекладывая предмет перед собой – за спиной.	Ходьба по скамейке, перекладывая предмет перед собой – за спиной.	-
П/и	«3й - лишний»	«Числа»	«Ловишки - перебежки»	П/и по желанию детей.
Заключительная часть	Ходьба в колонне по 1.	М/и «Себя узнай – в колонну вставай».	Ходьба с восстановлением дыхания.	М/и «Чего не стало?»

Задачи:

Оздоровительные:

1. Продолжать совершенствовать умение организма приспосабливаться к изменяющейся нагрузке;
2. Способствовать закаливанию детских организмов;
3. Развивать у детей подвижность грудной клетки, увеличивать жизненную емкость легких.

Образовательные:

1 неделя: Упражнять детей в ходьбе и беге парами; учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по повышенной опоре с заданиями для рук; упражнять в прыжках через скакалку; закреплять умение координировать движения при подлезании под препятствие.

2 неделя: Развивать ориентировку в пространстве в ходьбе и беге со сменой направления движения; обучать технике метания предмета от плеча в горизонтальную цель правой и левой рукой; закреплять умение прыгать через короткую скакалку на двух ногах.

3 неделя: Упражнять детей в ходьбе на носках, пятках; беге с выполнением заданий по сигналу; продолжать учить группироваться при подлезании под препятствие; отрабатывать технику метания предметов в горизонтальную цель от плеча; закреплять умение сохранять равновесие на повышенной опоре.

4 неделя: Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; беге с выполнением заданий по сигналу; учить энергично отталкиваться и мягко приземляться на две ноги при перепрыгивании препятствия; упражнять в подлезании под препятствие в группировке; закреплять технику метания предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой от плеча.

Воспитательные:

1. Продолжать воспитывать интерес к занятиям физкультурой;
2. Прививать эстетическое отношение к выполнению физических упражнений.

Перспективно – календарное планирование работы с детьми подготовительной к школе группы
Сентябрь

	1 неделя	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
Тема	«Самые быстрые, самые сильные» Мониторинг физического развития		Традиционная структура занятия	Занятие, построенное на играх, эстафетах.
Ходьба	На носках, пятках, на внешней стороне стопы.	С заданиями для рук.	На четвереньках; спиной вперед; в полуприседе.	Широким и семенящим шагом.
Бег	Легкий бег, бег 10 м на время	В чередовании с боковым галопом.	Спиной вперед, легкий бег.	Легкий бег, быстрый бег (1-2 круга).
Перестроение	В колонну по 1, в шеренгу, в колонну по 3.		В колонну по 1, в шеренгу, в колонну по 3.	
ОРУ	«Осень»		С большим мячом «Если хочешь быть здоров – занимайся»	
Метание	Вдаль правой, левой рукой.	-	Броски мяча друг другу в парах двумя руками.	Броски мяча друг другу в парах двумя руками.
Лазание	-	«Отжимание»	Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.	Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.
Прыжки	В длину с места	-	-	С зажатым между колен мешочком, продвигаясь вперед.
Равновесие	-	«Рыбка»	Ходьба по скамейке боком с мешочком на голове.	-
П/и	«Возьми платочек»	«Удочка»	«Фигуры»	«Быстро возьми!»
Заключительная часть	Подведение итогов, ходьба в колонне по 1.		М/и «Угадай по голосу» Ходьба в колонне по 1.	

Задачи:
Оздоровительные:
1. Совершенствовать умение организма приспосабливаться к изменяющейся нагрузке;
2. Создавать условия для формирования правильной осанки воспитанников.

Образовательные:
1,2 неделя: Развивать выносливость, ловкость и координацию движений в различных видах ходьбы и бега, в игре; выявить уровень физической подготовленности воспитанников.

3 неделя: Упражнять в различных видах ходьбы, развивать ориентировку в пространстве в беге спиной вперед; учить ползать по скамейке на животе, выполняя хват с обеих сторон; упражнять в перебрасывании мяча друг другу из положений «снизу», «из-за головы», «от груди»; закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе боком по повышенной опоре.
4 неделя: Упражнять в ходьбе широким и семенящим шагом; развивать скоростные качества в беге; учить координировать движения в прыжках с продвижением вперед с мешочком, зажатым между ног; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; закреплять умение перебрасывать мяч друг другу из разных исходных положений.
Воспитательные:
1. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой;
2. Воспитывать настойчивость в преодолении трудностей;
3. Воспитывать умение оценивать свои достижения на занятии.

Октябрь

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема	«Путешествие по разным странам»	Традиционная структура занятия	Традиционная структура занятия	Занятие, построенное на играх, эстафетах.
Ходьба	С подниманием колен, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	На носках, пятках, спиной вперед.	С упражнениями для кистей рук.	На четвереньках, на четвереньках ногами вперед.
Бег	В чередовании с галопом, подскоками.	С захлестыванием назад и выбросом ног вперед.	Легкий бег, быстрый бег (2-3 круга).	Легкий бег, бег «змейкой»
Перестроение	В колонну по 3.	В колонну по 3.	В колонну по 3.	В колонну по 3.
ОРУ	«Перелётные птицы»		С гимнастической палкой «Силачи – тяжелоатлеты»	
Метание	-	Отбивание мяча одной рукой в движении.	Отбивание мяча одной рукой в движении.	Отбивание мяча одной рукой в движении между предметами.
Лазание	Ползание по скамейке на животе с мешочком на спине.	-	Ползание под дугами по-пластунски.	Ползание под дугами по-пластунски.
Прыжки	С зажатым между колен мешочком, продвигаясь вперед.	С зажатым между колен мешочком, двигаясь вперед.	-	На 2 ногах боком, через веревку, лежащую на полу.
Равновесие	Ходьба по скамейке с приседанием с хлопком.	Ходьба по скамейке с хлопком под коленом.	Ходьба по скамейке с хлопком под вытянутой вперед ногой.	-
П/и	«Числа»	«Пустое место»	«Выше ноги от земли»	«Третий - лишний»
Заключительная часть	М/и «Придумай слово»	Ходьба в колонне с закрытыми глазами	М/и «что изменилось?»	Восстановление дыхания в ходьбе.

Задачи:
Оздоровительные:

1. Способствовать закаливанию детских организмов;
2. Способствовать укреплению мышц и связочного аппарата.

Образовательные:

1 неделя: Упражнять в различных видах ходьбы и бега; учить сохранять равновесие в ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием для рук и ног; упражнять в прыжках с продвижением вперед с мешочком между колен; закреплять умение ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. **2 неделя:** Упражнять в различных видах ходьбы и бега; учить отбивать мяч одной рукой в движении; упражнять в ходьбе по повышенной опоре; закреплять умение прыгать с продвижением вперед с мешочком между колен.

3 неделя: Упражнять детей в ходьбе с упражнениями для кистей рук; развивать выносливость и скоростные качества в беге; обучать технике ползания по-пластунски; отрабатывать технику ведения мяча; закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе по повышенной опоре.

4 неделя: Упражнять в ходьбе на четвереньках, в беге «змейкой»; обучать прыжкам на двух ногах боком через препятствие; упражнять в ползании по-пластунски; закреплять технику отбивания мяча в движении.

Воспитательные:

1. Воспитывать бережное отношение к физкультурному инвентарю;
2. Воспитывать желание активно выполнять физические упражнения;
3. Воспитывать у детей уверенность в своих силах.

Ноябрь

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема	«Птицы в лесу»	Традиционная структура занятия	Традиционная структура занятия	Занятие, построенное на играх, эстафетах.
Ходьба	На высоких четвереньках, спиной вперед, в приседе.	На носках, пятках, внешней стороне стопы.	Широким и семенящим шагом.	С заданиями: взять кубик из корзины, через 1 круг положить в корзину и т.д.
Бег	С галопом.	Легкий бег.	Быстрый бег.	
Перестроение	В колонну по 3.	В колонну по 3.	В колонну по 3.	В колонну по 3.
ОРУ	«Звери готовятся к зиме»		С верёвочкой	
Метание	-	Передача мяча из одной руки в другую отскоком от пола.	Передача мяча из одной руки в другую отскоком от пола.	Передача мяча из одной руки в другую отскоком от пола в движении.
Лазание	Ползание под дугами по-пластунски в быстром темпе.	-	Быстрый подъем на лестницу и спуск с нее.	Быстрый подъем на лестницу и спуск с нее.
Прыжки	На двух ногах боком, через веревку, лежащую на полу.	Боком, с мешком, зажатым между ног, через веревку, двигаясь вперед.	-	Через набивные мячи с продвижением вперед.
Равновесие	Ходьба по скамейке, перешагивая набивные мячи.	Ходьба по скамейке боком, перешагивая набивные мячи.	Ходьба по скамейке боком через предметы с мешком на голове.	-
П/и	«Ловишки с хвостиками»	«Колдун»	«Невод, щука, караси»	«Пожарные»

Заключительная часть	М/и «Себя узнай – к нам вставай»	Ходьба в колонне по 1.	Восстановление дыхания в ходьбе.	Ходьба в колонне по 1.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Закреплять навык носового дыхания при выполнении физических упражнений;
2. Способствовать повышению сопротивляемости детских организмов неблагоприятным условиям внешней среды.

Образовательные:

1 неделя: Упражнять в различных видах ходьбы, беге, прямом галопе; учить сохранять равновесие в ходьбе по повышенной опоре, перешагивая препятствия; упражнять в прыжках через препятствие боком на двух ногах; закреплять умение ползать по-пластунски.

2 неделя: Упражнять детей в различных видах ходьбы, развивать выносливость в беге; обучать технике передачи мяча из одной руки в другую отскоком от пола; упражнять в ходьбе по скамейке боком, перешагивая препятствия; закреплять умение прыгать через препятствие боком на двух ногах.

3 неделя: Упражнять детей в ходьбе широким и семенящим шагом; развивать выносливость в беге; обучать подъему и спуску с гимнастической лестницы; отрабатывать технику передачи мяча из одной руки в другую отскоком от пола; закреплять умение сохранять равновесие на повышенной опоре.

4 неделя: Развивать выносливость и ориентировку в пространстве в ходьбе и беге; обучать прыжкам через препятствия на двух ногах, продвигаясь вперед; упражнять в подъеме и спуске с гимнастической лестницы; закреплять технику передачи мяча из одной руки в другую отскоком от пола.

Воспитательные:

1. Воспитывать самостоятельность у детей;
2. Воспитывать умение оценивать достижения товарищей на занятии;
3. Воспитывать у детей трудовые навыки (уборка физкультурного инвентаря).

Декабрь

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема	«Снежная зима»	Традиционная структура занятия	Традиционная структура занятия	Занятие, построенное на играх, эстафетах
Ходьба	С различными положениями рук.	С постановкой одной ноги на пятку, другой – на носок.	На носках, пятках, с разведением носков врозь.	В полуприседе; на высоких четвереньках; ногами вперед.
Бег	С прыжками, галопом, подскоками		С изменением направления по свистку.	
Перестроение	В колонну по 3.	В колонну по 3.	В колонну по 3.	В колонну по 3.
ОРУ	«Зимние виды спорта»		С султанчиками «Зимушка – зима»	
Метание	-	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.	Ведение и забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.
Лазание	Быстрый подъем на лестницу и спуск с нее.	-	«Змейкой» с опорой на предплечья и колени между кеглями.	«Змейкой» с опорой на предплечья и колени между кеглями.
Прыжки	Через набивные мячи с продвижением	Через набивные мячи с продвижением	-	На 1 ноге через веревку вперед-назад, вправо-влево

	вперед.	вперед.		на месте.
Равновесие	Бег по скамейке, руки в стороны.	Прыжки по скамейке с движением вперед.	Бег и прыжки по гимнастической скамейке.	-
П/и	«Два мороза»	«Дом дружбы»	«Охотники и зайцы»	По выбору детей
Заключительная часть	М/и «Подбери признак»	Восстановление дыхания в ходьбе.	Ходьба в колонне по 1.	М/и «Узнай по голосу»

Задачи:

Оздоровительные:

1.Создавать условия для закаливания детских организмов;

2.Способствовать развитию анализаторных систем у детей.

Образовательные:

1 неделя: Упражнять в ходьбе со сменой положений рук и беге в чередовании с различными видами прыжков; учить сохранять равновесие в беге по повышенной опоре; упражнять в прыжках через препятствия, двигаясь вперед; закреплять умение подниматься на гимнастическую лестницу и спускаться с нее в быстром темпе.

2 неделя: Развивать координацию движений в ходьбе с постановкой одной ноги на пятку, другой – на носок; упражнять в беге в чередовании с различными видами прыжков; обучать технике забрасывания мяча в баскетбольное кольцо; упражнять в сохранении равновесия на повешенной опоре; закреплять умение перепрыгивать препятствия, продвигаясь вперед.

3 неделя: Упражнять детей в различных видах ходьбы, развивать реакцию на сигнал и ориентировку в пространстве в беге; учить координировать движения в ползании с опорой на предплечья и колени; отрабатывать технику броска мяча в баскетбольное кольцо; закреплять умение сохранять равновесие на повышенной опоре в беге и прыжках.

4 неделя: Упражнять детей в различных видах ходьбы, развивать реакцию на сигнал и ориентировку в пространстве в беге; обучать прыжкам на одной ноге через препятствие; упражнять в ползании с опорой на предплечья и колени; закреплять технику ведения и забрасывания мяча в баскетбольное кольцо.

Воспитательные:

1. Побуждать детей к самооценке и оценке действий сверстников;

2. Воспитывать проявление у детей нравственных качеств (смелости, находчивости, взаимовыручки).

Январь

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема	-	Традиционная структура занятия	Традиционная структура занятия	Занятие, построенное на играх, эстафетах.
Ходьба	-	На носках, пятках, внешней стороне стопы.	С упражнениями для рук.	Спиной вперед; на четвереньках ногами вперед.
Бег	-	С захлестыванием голени назад, с выбрасыванием прямых рук вперед.	Легкий бег; быстрый бег (3 круга).	В чередовании с прыжками на двух ногах; боковым галопом.
Перестроение	-	Из колонны по 1 в колонну по 3.	Из колонны по 1 в колонну по 3.	Из колонны по 1 в колонну по 3.
ОРУ	-	«Маскарад»	С малым мячом «Поиграем в снежки»	
Метание	-	Перебрасывание мяча в парах в	Перебрасывание мяча в парах в	Перебрасывание мяча в парах в

		движении.	движении.	движении.
Лазание	-	-	По гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет.	По гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет.
Прыжки	-	На одной ноге через веревку вперед-назад, вправо-влево, двигаясь вперед.	-	На одной ноге через обручи, лежащие на полу (3 шт.)
Равновесие	-	Ходьба по веревке, лежащей на полу, прямо и боком.	Ходьба по веревке, лежащей на полу, приставляя носок одной ноги к пятке другой.	-
П/и	-	«Медведь»	«Клей»	«Снежная королева»
Заключительная часть	-	Ходьба в колонне по 1.	М/и «Назови животное»	Восстановление дыхания в ходьбе.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Продолжать совершенствовать умение организма приспосабливаться к изменяющейся нагрузке;
2. Способствовать закаливанию детских организмов;
3. Совершенствовать работу анализаторных систем организма.

Образовательные:

2 неделя: Упражнять в различных видах ходьбы и бега; обучать технике перебрасывания мяча в парах в движении; упражнять в сохранении равновесия в ходьбе по уменьшенной площади опоры; закреплять умение прыгать на одной ноге в разных направлениях.

3 неделя: Упражнять детей в ходьбе, выполняя задания для рук; развивать скоростные качества в беге; обучать лазанию по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет; упражнять в перебрасывании мяча в парах в движении; закреплять умение сохранять равновесие на уменьшенной площади опоры.

4 неделя: Упражнять детей в различных видах ходьбы и беге в чередовании с прыжками; учить прыгать на одной ноге в обозначенное место, продвигаясь вперед; упражнять в ползании по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет; закреплять умение перебрасывать мяч в парах в движении.

Воспитательные:

1. Продолжать воспитывать интерес к занятиям физкультурой;
2. Воспитывать желание активно выполнять физические упражнения;
3. Воспитывать умение взаимодействовать с товарищем.

Февраль

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема	«Игрушки»	Традиционная структура занятия	Традиционная структура занятия	Занятие, построенное на играх, эстафетах.
Ходьба	Скрестным шагом, спиной вперед.	На носках, пятках, в полуприседе.	На высоких четвереньках; гусиным шагом.	С выполнением заданий по количеству свистков.
Бег	Легкий бег; быстрый бег (3 круга).	В чередовании с прямым галопом.	С захлестыванием голени назад.	

Перестроение	Из колонны по 1 в колонну по 3.	Из колонны по 1 в колонну по 3.	Из колонны по 1 в колонну по 3.	Из колонны по 1 в колонну по 3.
ОРУ	«Мы солдаты»		С набивными мешочками	
Метание	-	Передача мяча ногой в парах.	Передача мяча ногой в парах.	Передача мяча ногой в парах через воротики.
Лазание	По гимнаст. стенке с переходом с пролета на пролет по диагонали.	-	Вис на гимнаст. стенке, подъем прямых ног до прямого угла.	Вис на гимнаст. стенке, подъем прямых ног до прямого угла.
Прыжки	На одной ноге через обручи, лежащие на полу (3 шт.)	На одной ноге через обручи, лежащие на полу (3 шт.)	-	Через скакалку на месте на двух ногах.
Равновесие	Ходьба по скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую.	Ходьба по скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую.	Ходьба по скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую.	-
П/и	«Жмурки»	«Перетягивание каната»	«Горелки»	«Мы - военные»
Заключительная часть	Восстановление дыхания в ходьбе.	Ходьба в колонне по 1.	Взаимомассаж.	М/и «Виды спорта»

Задачи:

Оздоровительные:

1. Содействовать улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
2. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки.

Образовательные:

1 неделя: Упражнять детей в ходьбе скрестным шагом, спиной вперед; развивать скоростные качества в беге; учить сохранять равновесие на повышенной опоре в ходьбе с заданиями для рук; упражнять в прыжках на одной ноге в обозначенное место; закреплять умение лазать по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет.

2 неделя: Упражнять в различных видах ходьбы, беге прямом галопе; учить технике передачи мяча ногой в парах; упражнять в ходьбе по скамейке с заданием для рук; закреплять умение перепрыгивать на одной ноге из одного обозначенного места в другое.

3 неделя: Упражнять детей в ходьбе гусиным шагом, на высоких четвереньках, в беге с захлестыванием голени назад; учить поднимать прямые ноги в висе на гимнастической лестнице; упражнять в передаче мяча ногой в парах; закреплять умение сохранять равновесие на повышенной опоре.

4 неделя: Развивать реакцию на сигнал в ходьбе и беге; обучать прыжкам через скакалку на месте на двух ногах; упражнять в подъеме прямых ног из виса на гимнастической лестнице; закреплять умение точно передавать мяч ногой в парах.

Воспитательные:

1. Воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость, настойчивость).
2. Создавать условия для развития психических способностей детей (памяти, внимания, мышления).

Март

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема	«Весна красна»	Традиционная структура занятия	Традиционная структура занятия	Занятие, построенное на

				играх, эстафетах.
Ходьба	На носках, пятках, внешней стороне стопы.	С разведением носков врозь, «канатоходцы».	Ставя одну ногу на пятку, другую – на носок.	«Перепрыгни ров!» (ров справа, слева, впереди).
Бег	Легкий бег.	Бег с выпрыгиванием в высоту по сигналу.	Легкий бег; быстрый бег (3 круга).	Легкий бег; бег спиной вперед.
Перестроение	Из колонны по 1 в колонну по 3.	Из колонны по 1 в колонну по 3.	Из колонны по 1 в колонну по 3.	Из колонны по 1 в колонну по 3.
ОРУ	В парах		С обручем «Весеннее настроение»	
Метание	-	Бросание мяча двумя руками о стену и ловля.	Бросание мяча двумя руками о стену и ловля.	Бросание мяча двумя руками о стену и ловля после отскока от пола.
Лазание	Вис на гимнаст. стенке, подъем прямых ног.	-	На гимнаст. стенку разноименным способом.	На гимнаст. стенку разноименным способом.
Прыжки	Через скакалку на месте на двух ногах.	Через скакалку на месте на двух ногах.	-	В длину до ориентира.
Равновесие	Ходьба по скамейке с броском мяча о пол справа – слева и ловлей.	Ходьба по скамейке с броском мяча о пол справа – слева и ловлей.	Ходьба по скамейке с броском мяча о пол справа – слева и ловлей.	-
П/и	«Бездомный заяц»	«Затейники»	«Волк во рву»	«Вышибалы»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по 1.	Восстановление дыхания в ходьбе.	Самомассаж.	М/и «Комплименты»

Задачи:

Оздоровительные:

1. Содействовать повышению сопротивляемости организма влияниям внешней среды;
2. Создавать условия для развития всех групп мышц детей.

Образовательные:

1 неделя: Упражнять в различных видах ходьбы, развивать выносливость в беге; учить сохранять равновесие на повышенной опоре, выполняя задание с мячом; упражнять в прыжках через скакалку на двух ногах; закреплять умение поднимать прямые ноги из виса на гимнастической лестнице.

2 неделя: Упражнять в различных видах ходьбы, в беге с выпрыгиванием вверх; учить технике броска мяча о стену и ловле его; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре, выполняя задание с мячом; закреплять умение прыгать через скакалку на месте на двух ногах.

3 неделя: Упражнять детей в ходьбе, ставя одну ногу на пятку, другую – на носок; развивать скоростные качества в беге; учить влезать на гимнастическую лестницу разноименным способом; отрабатывать бросок мяча о стену и ловлю его; закреплять умение сохранять равновесие на повышенной опоре, выполняя задание с мячом.

4 неделя: Упражнять детей в ходьбе с прыжком по сигналу; развивать ориентировку в пространстве в беге спиной вперед; учить технике прыжка в длину до ориентира; упражнять во влезании на лестницу разноименным способом; закреплять технику броска мяча о стену и ловле его после отскока.

Воспитательные:

1. Создавать условия для развития самостоятельности и организованности детей;

2. Воспитывать желание активно выполнять физические упражнения;
3. Воспитывать умение взаимодействовать с товарищами.

Апрель

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема	«Африканские приключения»	Традиционная структура занятия	«Самые быстрые, самые сильные» Мониторинг физического развития	
Ходьба	На носках, пятках, внешней стороне стопы.	Боком приставным шагом.	С разведением носков, пяток врозь.	С выполнением заданий по количеству свистков.
Бег	В чередовании с боковым галопом.	В чередовании с подскоками.	Легкий бег; бег 10м на время.	
Перестроение	Из колонны по 1 в колонну по 3.	Из колонны по 1 в колонну по 3.	Из колонны по 1 в колонну по 3.	Из колонны по 1 в колонну по 3.
ОРУ	«Школа космонавтов»		Со скакалкой	
Метание	-	Вдаль правой и левой рукой.	Вдаль правой и левой рукой.	-
Лазание	На гимнастическую стенку разноименным способом.	-	-	«Отжимание»
Прыжки	В длину до ориентира.	В длину до ориентира.	В длину с места.	-
Равновесие	Ходьба по скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча.	Ходьба по скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча.	-	«Рыбка»
П/и	«Пройди под веревкой»	«Космонавты» (Ждут нас быстрые ракеты…)	«Цветные пятнашки» (нельзя салить игрока, который дотронулся до нужного цвета)	«По местам!»
Заключительная часть	По профилактическим дорожкам	Ходьба с восстановлением дыхания.	Подведение итогов, ходьба в колонне по 1	

Задачи:

Оздоровительные:

1. Создавать условия для формирования гармоничного телосложения дошкольников;
2. Способствовать развитию сводов стопы детей.

Образовательные:

1 неделя: Упражнять детей в различных видах ходьбы, беге, боковом галопе; учить детей сохранять устойчивое равновесие в ходьбе на повышенной опоре с подбрасыванием и ловлей мяча; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину до ориентира; закреплять умение влезать на гимнастическую лестницу разноименным способом.

2 неделя: Упражнять детей в ходьбе боком приставным шагом, беге в чередовании с подскоками; повторить технику метания вдаль правой и левой рукой; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с подбрасыванием и ловлей мяча; закреплять умение прыгать в длину до ориентира.

3,4 неделя: Упражнять детей в различных видах ходьбы и бега; развивать быстроту, ловкость и ориентировку в пространстве в подвижных играх; выявить уровень физической подготовленности воспитанников.

Воспитательные:

1. Создавать благоприятные условия для формирования положительных черт характера детей.
2. Воспитывать интерес к своим достижениям и достижениям товарищей.
3. Воспитывать у дошкольников решительность и уверенность в своих силах.

Май

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема	«Будущие защитники Родины»	Традиционная структура занятия	Традиционная структура занятия	Занятие, построенное на играх, эстафетах.
Ходьба	На носках, пятках, в полуприседе.	На высоких, низких четвереньках.	С выполнением заданий для рук.	«Обезьянки» - приставной шаг.
Бег	С высоким подниманием колен	Широким шагом.	В чередовании с прыжками на двух ногах, подскоками.	Легкий бег; быстрый бег (3 круга).
Перестроение	Из колонны по 1 в колонну по 3.	Из колонны по 1 в колонну по 3.	Из колонны по 1 в колонну по 3.	Из колонны по 1 в колонну по 3.
ОРУ	«Циркачи»		На гимнастической скамье «Зарядка на спортивном снаряде»	
Метание	-	Броски мяча через волейбольную сетку в парах.	Броски мяча через волейбольную сетку в парах.	Броски мяча через волейбольную сетку.
Лазание	Упражнение «Тачка»	-	Ползание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками.	Ползание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками.
Прыжки	В длину с разбега	В длину с разбега	-	В высоту с разбега
Равновесие	Ползание по скамейке на четвереньках в быстром темпе.	Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Ползание по скамейке на четвереньках, толкая мяч головой.	-
П/и	«Мы – веселые ребята»	«Снайпер»	По выбору детей	По выбору детей
Заключительная часть	Восстановление дыхание в ходьбе.	Гимнастика для глаз.	Ходьба в колонне по 1.	М/и «Назови дорожный знак»

Задачи:

Оздоровительные:

1. Продолжать совершенствовать умение организма приспосабливаться к изменяющейся нагрузке;

2. Развивать у детей подвижность грудной клетки, увеличивать жизненную емкость легких.

Образовательные:

1 неделя: Упражнять детей в различных видах ходьбы и бега; учить сохранять устойчивое равновесие в ползании по скамейке в быстром темпе с опорой на ладони и колени; упражнять в прыжках в длину с разбега; развивать координацию движений рук и ног в упражнении «тачка».

2 неделя: Упражнять детей в ходьбе на высоких и низких четвереньках; в беге широким шагом; обучать технике перебрасывания мча через волейбольную сетку; упражнять в ползании по повышенной опоре на четвереньках; закреплять технику прыжка в длину с разбега.

3 неделя: Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий для рук, беге, различных видах прыжков; учить координировать движения рук и ног в ползании по повышенной опоре на спине; упражнять в перебрасывании мяча через волейбольную сетку; закреплять умение сохранять равновесие при ползании по повышенной опоре на ладонях и коленях.

4 неделя: Упражнять детей в ходьбе приставным шагом; развивать скоростные качества в беге; обучать технике прыжка в высоту с разбега; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками; закреплять технику перебрасывания мяча через волейбольную сетку.

Воспитательные:

1. Продолжать воспитывать интерес к занятиям физкультурой;
2. Прививать эстетическое отношение к выполнению физических упражнений.

С детьми 5-7 лет инструктором по физической культуре одно физкультурное занятие в неделю проводится на открытом воздухе. Структура занятия является общепринятой и строится по схеме: вводная, основная и заключительная части.

Первая часть должна ввести организм детей в состояние подготовленности к основной, второй части, предлагает несложные задания в ходьбе, беге, комбинации с различными заданиями, которые выполняются по сигналу педагога.

Вторая часть включает игровые упражнения с использованием прыжков, бега, метания, лазанья и т. д. Организация, при которой дети разделяются на большее количество групп (команд), позволяет увеличить двигательную активность, обеспечить разнообразие и повысить интерес к выполняемым упражнениям.

Третья, заключительная часть занятия на свежем воздухе небольшая по объему; в ней проводятся игры и игровые упражнения малой интенсивности, способствующие постепенному снижению двигательной активности, приближающейся к исходному уровню.

Таким образом, на занятиях, проводимых на свежем воздухе, обучение основным видам движений строится посредством игровых упражнений в беге, прыжках, метании, с использованием игр с элементами спорта и подвижных игр.

Возможны различные варианты организации занятий:

– дети одновременно выполняют (фронтальный способ) игровые упражнения в шеренге (перебрасывание мячей, прокатывание обручей), затем разделяются на пары (в играх с мячом, играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей));

– дети разделяются на подгруппы, при этом одна подгруппа занимается под руководством воспитателя, а другая самостоятельно выполняет подряд два или три упражнения, затем дети меняются местами;

– дети разделяются на 3–4 группы, каждой группе предлагается задание, по условному сигналу происходит смена мест и заданий.

При проведении подвижных игр, эстафет необходимо соблюдать меры по предупреждению травматизма: сохранять расстояние между детьми во время бега, прыжков; переносить пособия, привлекая к этому достаточное количество ребят и т. д.

Возможность проведения занятий на прогулке зависит от погодных условий, отсутствия у воспитанников медицинских противопоказаний и наличия у них необходимой спортивной одежды.

Перспективно-календарное планирование занятий на улице с детьми старшего дошкольного возраста

С детьми 5-7 лет инструктором по физической культуре одно физкультурное занятие в неделю проводится на открытом воздухе. Структура занятия является общепринятой и строится по схеме: вводная, основная и заключительная части.

Первая часть должна ввести организм детей в состояние подготовленности к основной, второй части, предлагает несложные задания в ходьбе, беге, комбинации с различными заданиями, которые выполняются по сигналу педагога.

Вторая часть включает игровые упражнения с использованием прыжков, бега, метания, лазанья и т. д. Организация, при которой дети разделяются на большее количество групп (команд), позволяет увеличить двигательную активность, обеспечить разнообразие и повысить интерес к выполняемым упражнениям.

Третья, заключительная часть занятия на свежем воздухе небольшая по объему; в ней проводятся игры и игровые упражнения малой интенсивности, способствующие постепенному снижению двигательной активности, приближающейся к исходному уровню.

Таким образом, на занятиях, проводимых на свежем воздухе, обучение основным видам движений строится посредством игровых упражнений в беге, прыжках, метании, с использованием игр с элементами спорта и подвижных игр.

Возможны различные варианты организации занятий:

– дети одновременно выполняют (фронтальный способ) игровые упражнения в шеренге (перебрасывание мячей, прокатывание обручей), затем разделяются на пары (в играх с мячом, играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей));

– дети разделяются на подгруппы, при этом одна подгруппа занимается под руководством воспитателя, а другая самостоятельно выполняет подряд два или три упражнения, затем дети меняются местами;

– дети разделяются на 3 – 4 группы, каждой группе предлагается задание, по условному сигналу происходит смена мест и заданий.

При проведении подвижных игр, эстафет необходимо соблюдать меры по предупреждению травматизма: сохранять расстояние между детьми во время бега, прыжков; переносить пособия, привлекая к этому достаточное количество ребят и т. д.

Возможность проведения занятий на прогулке зависит от погодных условий, отсутствия у воспитанников медицинских противопоказаний и наличия у них необходимой спортивной одежды.

В зимний период при появлении плотного снежного покрова для детей старшего дошкольного возраста занятия по физической культуре на свежем воздухе (при благоприятных погодных условиях) проводятся на лыжах.

Рекомендации по проведению занятий физической культурой, в зависимости от температуры и скорости ветра, в некоторых климатических зонах Российской Федерации на открытом воздухе в зимний период года

(Приложение 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10)

Климатическая зона	Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
		без ветра	при скорости ветра до 5м/с	при скорости ветра 6 – 10 м/с	при скорости ветра более 10 м/с
Северная часть Российской Федерации	до 12 лет	-10 - 11 °С	- 6 - 7 °С	-3 - 4 °С	Занятия не проводятся

Перспективно-календарное планирование занятий на улице с детьми старшей группы

Сентябрь

	1 часть	**2 часть**	**3 часть**
1 неделя	Построение в шеренгу,	Игровые упражнения:	Игра малой

	проверка осанки и равнения. Игровое упражнение «Быстро в колонну».	«Пингвины»; «Не промахнись»; «По мостику». Подвижная игра «Гуси-лебеди»	подвижности «У кого мяч?».
2 неделя	Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки. Ходьба в колонне по одному, между предметами. Ходьба и бег в чередовании.	Игровые упражнения: «Передай мяч»; «Не задень!»; Подвижная игра «Гуси-лебеди»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
3 неделя	Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег продолжительностью до 1 минуты; переход на обычную ходьбу.	Игровые упражнения. «Не попадись»; «Мяч о стенку». Подвижная игра «Мышеловка»	Ходьба в колонне по одному между предметами, положенными в одну линию.
4 неделя	Ходьба в колонне по одному, переход на бег, непрерывный, продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе; ходьба врассыпную.	Игровые упражнения: «Поймай мяч»; «Будь ловким»; Подвижная игра «Мы веселые ребята».	Ходьба в колонне по одному.

Задачи:

1 неделя: Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

2 неделя: Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.

3 неделя: Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.

4 неделя: Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.

Октябрь

	1 часть	**2 часть**	**3 часть**
1 неделя	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием бедра; непрерывный бег продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу.	Девочки: отбивание и ведение мяча; Мальчики: передача мяча друг другу в парах правой и левой ногой. Подвижная игра «Перелет птиц»	Ходьба в колонне по 1.
2 неделя	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; переход на бег в умеренном темпе продолжительностью до 1 минуты и на ходьбу.	Отбивание и ведение мяча. Подвижная игра «Мяч водящему»; Подвижная игра «1-2-3 – пару найди».	Ходьба в колонне по 1.
3 неделя	Ходьба бег в колонне по	Прохождение полосы	Ходьба в колонне

	одному с перешагиванием предметов; бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты. Обычная ходьба.	препятствий; Пас друг другу в парах; Эстафета «Будь ловким!»	по 1.
4 неделя	Ходьба в колонне по одному «змейкой»; бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты, ходьба врассыпную.	Игровые упражнения: «Уборка картофеля»; «Попади в корзину»; Подвижная игра «Фигуры».	Игра малой подвижности «Затейники»

Задачи:

1 неделя: Повторить ходьбу с высоким подниманием бедра; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), передачей мяча правой и левой ногой, сохраняя направление движения; упражнять в прыжках.

2 неделя: Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

3 неделя: Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; развивать координацию движений при прохождении полосы препятствий; повторить игровое упражнение с прыжками.

4 неделя: Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Уборка картофеля»; упражнять в отбивании мяча, развивать внимание в игре «Затейники».

Ноябрь

	1 часть	**2 часть**	**3 часть**
1 неделя	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба колонной по одному с остановкой на сигнал; бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты, переход на ходьбу врассыпную.	Игровые упражнения: «Передай мяч»; «Мяч по кругу». Подвижная игра «Ловишки с заданиями».	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».
2 неделя	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба в рассыпную с выполнением задания по сигналу.	Игровые упражнения: «Перетягивание каната»; «Оленьи упряжки». Подвижная игра «Ловишки с заданиями».	Игра малой подвижности «Затейники».
3 неделя	Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; ходьба врассыпную.	Игровые упражнения: «Канатоходцы»; «Наши сани едут сами». Подвижная игра «Хитрая лиса»	Игра малой подвижности «Летает – не летает».
4 неделя	Ходьба в колонне по одному; бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; ходьба	Игровые упражнения: «Полоса препятствий» Подвижная игра «Пожарные»	Ходьба в колонне по одному.

	между предметами.		

Задачи:

1 неделя: Упражнять в ходьбе с остановкой на сигнал, врассыпную, в беге на выносливость. Упражнять в передаче мяча броском и пасом ногой.

2 неделя. Упражнять в ходьбе в чередовании с бегом, с выполнением задания по сигналу. Развивать силовые и скоростные качества в играх.

3 неделя. Упражнять в ходьбе врассыпную, в беге на выносливость. Развивать ловкость, равновесие и быстроту.

4 неделя. Упражнять в ходьбе между предметами, в беге на выносливость. Развивать ловкость и координационные способности детей.

Декабрь

	1 часть	**2 часть**	**3 часть**
1 неделя	Ходьба и бег между снежными постройками за ведущим в умеренном темпе, ходьба и бег врассыпную.	Игровые упражнения: «Кто дальше бросит»; «Не задень». Подвижная игра «Колдун»	Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким Морозом.
2 неделя	Построение в колонну по одному, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега умеренный.	Игровые упражнения: «Метко в цель»; «Кто быстрее до снеговика»; «Пройдем по мосточку». Подвижная игра «Колдун».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».
3 неделя	Беседа «Мы - лыжники» (знакомство с лыжными видами спорта; правила переноса лыж, поведения на лыжне; экипировка лыжника). Игровое задание «К старту готовы!»		
4 неделя	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками, не разрывая цепочку.	1 подгруппа: ходьба на лыжах скользящим шагом. 2 подгруппа: игровое упражнение «Забей шайбу в ворота». По сигналу воспитателя дети меняются заданиями. Игровое упражнение «По дорожке». Подвижная игра «Мороз – красный нос».	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе.

Задачи:

1 неделя: Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.

2 неделя: Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель**.**

3 неделя: Познакомить детей с лыжными видами спорта; правилами переноса лыж, безопасного поведения на лыжне.

4 неделя: Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.

Январь

	1 часть	**2 часть**	**3 часть**

2 неделя	Построение в колонну по одному; ходьба и бег между ледяными постройками в среднем темпе за ведущим.	1 подгруппа: катание друг друга на санках в парах. 2 подгруппа: шаги на лыжах вправо и влево. Ходьба по учебной лыжне на расстоянии до 80 м. По команде педагога дети меняются заданиями. Игровое упражнение «Сбей кеглю». Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по 1.
3 неделя	Построение в колонну по одному на лыжах; ходьба на лыжах скользящим шагом с соблюдением дистанции между детьми.	Игровые упражнения: «Пробеги – не задень «Кто дальше бросит». Подвижная игра «1-2-3 – к цвету беги!»	Ходьба «змейкой» между ледяными постройками.
4 неделя	Построение в шеренгу, объяснение задания. Повороты на лыжах направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом.	Игровые упражнения: «По местам»; «С горки». Подвижная игра «Снежная королева»	Ходьба в колонне по 1.

Задачи:

2 неделя: Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.

3 неделя: Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.

4 неделя: Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

Февраль

	1 часть	**2 часть**	**3 часть**
1 неделя	1 подгруппа: катание друг друга на санках в парах. 2 подгруппа: повороты на лыжах вправо-влево, упражнение «Пружинка»; Ходьба на лыжах скользящим шагом 100м.	Игровые упражнения: «Точный пас». «По дорожке». Подвижная игра «Али-баба».	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.
2 неделя	Построение в одну шеренгу. Выполнение приставных шагов вправо и влево; повороты направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом.	Игровые упражнения: «Кто дальше»; «Кто быстрее». Подвижная игра «Али-баба»	Игра малой подвижности «Найди следы зайцев».
3 неделя	Построение в колонну по 1. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, со сменой направления.	Игровые упражнения: «Точно в круг»; «Кто дальше». Подвижная игра «Горелки».	Ходьба в колонне по 1 за самым ловким ловишкой.
4 неделя	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по	Игровые упражнения: «Гонки санок»;	Игра малой подвижности по

	одному; ходьба с выполнением заданий по команде воспитателя.	«Не попадись»; «По мостику». Подвижная игра «Горелки».	выбору детей.

Задачи:

1 неделя: Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.

2 неделя: Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

3 неделя: Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.

4 неделя: Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, развивать ловкость в игровых упражнениях.

Март

	1 часть	**2 часть**	**3 часть**
1 неделя	Построение в колонну по одному; непрерывный бег продолжительностью до 1 минуты между ледяными постройками, переход на ходьбу.	Игровые упражнения: «Пас точно на клюшку»; «Проведи – не задень». Подвижная игра «Пустое место»	Ходьба в колонне по одному, построение в круг. Игра малой подвижности «Летает – не летает».
2 неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег в чередовании.	Эстафеты: «Хоккеисты»; «Санные гонки»; «Снежная змейка». Подвижная игра «Пустое место».	Игра малой подвижности «Съедобное – не съедобное»
3 неделя	Ходьба в колонне по одному (дистанция 10 м), переход на бег, дистанция 10 м, в чередовании несколько раз подряд.	Игровые задания: «На санках с флажком»; «Канатоходец»; «Быстро передай». Подвижная игра «Ловишки - перебежки».	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».
4 неделя	Ходьба в колонне по 1. Бег на выносливость в умеренном темпе.	Игровые задания: «Лабиринт»; «Точно в цель»; «Кто быстрее до флажка» Подвижная игра «Ловишки - перебежки».	Ходьба в колонне по 1.

Задачи:

1 неделя: Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.

2 неделя: Повторить бег в чередовании с ходьбой, элементы хоккея, игровые упражнения на санках.

3 неделя: Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, ловкости, быстроте.

4 неделя: Упражнять детей в ходьбе и беге на выносливость; развивать координационные способности, меткость и скоростные качества детей.

Апрель

	1 часть	**2 часть**	**3 часть**
1 неделя	Построение в колонну по	Игровые упражнения.	Ходьба в колонне по

	одному. Ходьба и бег в чередовании.	«Ловишки-перебежки»; «Передача мяча в колонне».	одному.
2 неделя	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, бег в умеренном темпе продолжительностью до 1,5 минуты, ходьба врассыпную между предметами.	Игровые упражнения: «Пройди – не задень»: «Перебрось и поймай»; «Кто быстрее до флажка».	Игра малой подвижности «Кто ушел?».
3 неделя	Построение в 2 шеренги. Ходьба с одной стороны площадки на другую до линии финиша. Бег на выносливость в умеренном темпе. Ходьба колонной по одному.	Игровые упражнения: «Кто быстрее»; «Мяч в кругу». Подвижная игра «Бездомный заяц»	Ходьба в колонне по одному.
4 неделя	Построение в колонну, ходьба и бег между предметами.	Игровые упражнения. «Сбей кеглю»; «Пробеги – не задень»; Подвижная игра «Стоп!».	Ходьба колонной по одному.

Задачи:
1 неделя: Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки – перебежки», эстафету с мячом.
2 неделя: Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом, беге на скорость.
3 неделя: Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.
4 неделя: Упражнять в ходьбе и беге между предметами; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.

Май

	1 часть	**2 часть**	**3 часть**
1 неделя	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты.	Игровые упражнения: «Проведи мяч»; «Пас друг другу»; «Отбей волан». Подвижная игра «3й - лишний».	Ходьба в колонне по одному.
2 неделя	Построение в колонну по одному, ходьба, переход на бег в умеренном темпе до 1,5 минуты; ходьба между предметами.	Игровые упражнения: «Прокати – не урони»; «Кто быстрее»; «Забрось в кольцо». Подвижная игра «Числа».	Ходьба в колонне по одному.
3 неделя	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с преодолением препятствий.	Игровые упражнения: «Кто быстрее»; «Ловкие ребята»; Броски мяча о землю в ходьбе по прямой.	Ходьба в колонне парами.

		Подвижная игра «Ловишки - перебежки».	
4 неделя	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа; ходьба колонной по одному, на сигнал воспитателя выполнение какой-либо фигуры.	Игровые упражнения: «Мяч водящему»; Эстафета с мячом – «Передача мяча в колонне». Подвижная игра по желанию детей.	Ходьба в колонне с восстановлением дыхания.

Задачи:

1 неделя: Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).

2 неделя: Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.

3 неделя: Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.

4 неделя: Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.

Перспективно-календарное планирование занятий на улице с детьми подготовительной к школе группы

Сентябрь

	1 часть	**2 часть**	**3 часть**
1 неделя	Построение в 2 шеренги. Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую. Ходьба врассыпную, в колонне по одному.	Игровые упражнения «Ловкие ребята», «Пингвины», «Догони свою пару». Подвижная игра«Возьми флажок».	Игра малой подвижности «Вершки и корешки».
2 неделя	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, змейкой; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Игровые упражнения «Быстро встань в колонну!», «Прокати обруч». Подвижная игра «Совушка».	Игра «Великаны и гномы».
3 неделя	Ходьба в колонне по одному; Ходьба и бег между предметами (расстояние между предметами 0,5 м).	Игровые упражнения «Быстро передай»; «Пройди – не задень». Подвижная игра «Фигуры».	Игра «Летает – не летает».
4 неделя	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, продолжительный бег (до одной минуты), переход на ходьбу. Построение в круг.	Игровые упражнения «Прыжки по кругу». «Проведи мяч». Подвижная игра «Круговая лапта».	Игра «Придумай слово».

Задачи:

1 неделя: Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
2 неделя: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.
3 неделя: Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.
4 неделя: Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».

Октябрь

	1 часть	**2 часть**	**3 часть**
1 неделя	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с перепрыгиванием через бруски, положенные на расстоянии трех шагов ребенка (4–5 брусков; высота бруска 6—10 см).	Игровые упражнения «Перебрось – поймай»; «Не попадись». Подвижная игра «Числа».	Игра «Слово называй – в колонну вставай!»
2 неделя	Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (до 1,5 минуты).	Игровые упражнения «Кто самый меткий?»; «Перепрыгни – не задень»; Подвижная игра «Пустое место».	Ходьба в колонне по одному.
3 неделя	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения; бег, перепрыгивая через предметы; переход на ходьбу.	Игровые упражнения «Успей выбежать»; «Мяч водящему»; Подвижная игра «Не попадись».	Ходьба в колонне по одному.
4 неделя	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу.	Игровые упражнения «Лягушки»; «Полоса препятствий». Подвижная игра «Третий - лишний».	Игра «Эхо».

Задачи:
1 неделя: Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.
2 неделя: Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.
3 неделя: Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.
4 неделя: Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.

Ноябрь

	1 часть	**2 часть**	**3 часть**
1 неделя	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба колонной по одному с остановкой на	Игровые упражнения: «Плавающий мяч»; «Пас по кругу». Подвижная игра «Колдун».	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

	сигнал; бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты, переход на ходьбу врассыпную.		
2 неделя	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба в рассыпную с выполнением задания по сигналу.	Игровые упражнения: «Перетягивание каната»; «Оленьи упряжки». Подвижная игра «Ловишки».	Игра малой подвижности «Затейники».
3 неделя	Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; ходьба врассыпную.	Игровые упражнения: «Канатоходцы»; «Наши сани едут сами». Подвижная игра «Невод-щука - караси»	Игра малой подвижности «Летает – не летает».
4 неделя	Ходьба в колонне по одному; бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; ходьба между предметами.	Игровые упражнения: «Полоса препятствий» Подвижная игра «Пожарные»	Ходьба в колонне по одному.

Задачи:

1 неделя: Упражнять в ходьбе с остановкой на сигнал, врассыпную, в беге на выносливость. Упражнять в передаче мяча броском и пасом ногой.

2 неделя. Упражнять в ходьбе в чередовании с бегом, с выполнением задания по сигналу. Развивать силовые и скоростные качества в играх.

3 неделя: Упражнять в ходьбе врассыпную, в беге на выносливость. Развивать ловкость, равновесие и быстроту.

4 неделя: Упражнять в ходьбе между предметами, в беге на выносливость. Развивать ловкость и координационные способности детей.

Декабрь

	1 часть	**2 часть**	**3 часть**
1 неделя	Беседа «Мы - лыжники» (Лыжные видами спорта; правила переноса лыж, поведения на лыжне; экипировка лыжника). Игровое задание «К старту готовы!»		
2 неделя	В шеренгу в помещении детского сада. Проверка готовности к занятию. Перенос детьми лыж из помещения на улицу. Построение в шеренгу.	Закрепление лыж на ногах. Выполнение полуприседа – «пружинка», поочередное поднимание правой и левой лыжи. Ходьба на лыжах скользящим шагом (дистанция 200 м).	Игра «У кого меньше шагов?» (ходьба по лыжне на обозначенном отрезке (дистанция 10 м).
3 неделя	Построение в две шеренги одна напротив другой.	Боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты на месте вокруг пяток лыж. «Пружинка», стоя на месте.	Игра «У кого меньше шагов?» (ходьба по лыжне на обозначенном отрезке (дистанция 10 м).

		Ходьба на лыжах по учебной лыжне: 20м ступающим шагом, 20м скользящим шагом. Передвижение по лыжне (дистанция 300 м).	
4 неделя	В две шеренги.	Переступание вправо и влево под счет педагога. Ходьба по учебной лыжне,как можно дольше скользя попеременно на правой и левой ноге, отталкиваясь то правой, то левой ногой, энергично взмахивая руками. Ходьба скользящим шагом (дистанция 300 м).	Игровое задание «Шире шаг». На отрезке лыжни (длина 2–2,5 м) ходьба, как можно дальше скользя на одной ноге.

Задачи:

1 неделя: Познакомить детей с лыжными видами спорта; правилами переноса лыж, безопасного поведения на лыжне.

2 неделя: Упражнять в выполнении полуприседания на лыжах. Развивать умение передвигаться по лыжне скользящим шагом.

3 неделя: Упражнять в боковых шагах на лыжах переступанием вправо и влево, поворотах на месте вокруг пяток лыж. Развивать умение передвигаться по лыжне ступающим и скользящим шагом.

4 неделя: Упражнять в боковых шагах на лыжах переступанием вправо и влево. Развивать умение энергично отталкиваться ногами при передвижении по лыжне скользящим шагом.

Январь

	1 часть	**2 часть**	**3 часть**
2 неделя	Построение в две шеренги.	«Пружинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте. Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом, энергично размахивая руками(200м).	«Змейка» Ходьба по извилистой лыжне (дистанция 20 м).
3 неделя	Построение в шеренгу.	Поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей так, чтобы пятка была не ниже уровня носка; боковые шаги на лыжах – приставной шаг вправо и влево (по 5–6 шагов), ставя лыжи параллельно. Ходьба по лыжне скользящим шагом в умеренном темпе (дистанция 200 м).	«Змейка» Ходьба по извилистой лыжне (дистанция 20 м).
4 неделя	Построение в две шеренги.	«Пружинка», повороты переступанием вправо и влево вокруг пяток лыж. Ходьба в умеренном темпе по учебной лыжне скользящим	«Сколько шагов до флажка?» На обозначенном отрезке (длина 10 м) ходьба с меньшим количеством шагов.

		шагом (дистанция 200 м).	

Задачи:

2 неделя: Упражнять в поворотах, приседаниях, переступании на лыжах. Развивать умение передвигаться по прямой и извилистой лыжне скользящим шагом.

3 неделя: Упражнять в поднимании лыж, переступании на лыжах. Развивать умение передвигаться по лыжне скользящим шагом. Упражнять в ходьбе по извилистой лыжне.

4 неделя: Упражнять в поворотах, приседаниях, переступании на лыжах. Развивать умение передвигаться по лыжне скользящим шагом.

Февраль

	1 часть	**2 часть**	**3 часть**
1 неделя	Построение в две шеренги.	Боковые шаги вправо и влево. Передвижение скользящим шагом (дистанция 200 м), как можно дальше скользя попеременно на одной и другой ноге, помогая себе энергичным взмахом рук.	«Олимпийская трасса». Ходьба по лыжне «змейкой», огибая 6–8 предметов то справа, то слева (расстояние между предметами 2 м).
2 неделя	Построение в шеренгу.	Хлопок в ладоши над головой, «пружинка». Ходьба на лыжах попеременно ступающим и скользящим шагом (дистанция 50 м). Ходьба по лыжне в умеренном темпе (дистанция 200–300 м).	Игра «Кто самый быстрый». Дети строятся в две шеренги. По сигналу педагога первая шеренга передвигается до обозначенной черты – кто быстрее. Педагог отмечает победителя. Затем выполняет задание вторая шеренга.
3 неделя	Построение в шеренгу.	Приседания, повороты, приставные шаги вправо и влево. Ходьба по лыжне в умеренном темпе скользящим шагом (дистанция 200–300 м).	Игра «У кого меньше шагов». На лыжне отмечается отрезок (длина 10 м). Задание: пройти по лыжне, на обозначенном отрезке выполнив как можно меньшее количество длинных накатистых шагов.
4 неделя	Построение в шеренгу.	Приседания, повороты. Ходьба на лыжах в умеренном темпе по учебной лыжне скользящим шагом (дистанция 200 м).	«Кто дальше проскользит». Выполнить 5–6 шагов, энергично оттолкнуться на последнем шаге и скользить на лыжах до полной остановки (на проложенной лыжне).

Задачи:

1 неделя: Упражнять в боковых шагах на лыжах. Развивать умение передвигаться по прямой и извилистой лыжне скользящим шагом.

2 неделя: Упражнять в ходьбе на лыжах попеременно ступающим и скользящим шагом.

3 неделя: Упражнять в поворотах, приседаниях, переступании на лыжах. Развивать умение передвигаться по лыжне скользящим шагом.
4 неделя: Упражнять в поворотах, приседаниях на лыжах. Развивать умение передвигаться по лыжне скользящим шагом.

Март

	1 часть	**2 часть**	**3 часть**
1 неделя	Построение в колонну по одному; непрерывный бег продолжительностью до 1 минуты между ледяными постройками, переход на ходьбу.	Игровые упражнения: «Пас точно на клюшку»; «Проведи – не задень». Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному, построение в круг. Игра малой подвижности «Летает – не летает».
2 неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег в чередовании.	Эстафеты: «Хоккеисты»; «Санные гонки»; «Снежная змейка». Подвижная игра «Затейники».	Игра малой подвижности «Съедобное – не съедобное»
3 неделя	Ходьба в колонне по одному (дистанция 10 м), переход на бег, дистанция 10 м, в чередовании несколько раз подряд.	Игровые задания: «На санках с флажком»; «Канатоходец»; «Быстро передай». Подвижная игра «Ловишки с заданиями».	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».
4 неделя	Ходьба в колонне по 1. Бег на выносливость в умеренном темпе.	Игровые задания: «Лабиринт»; «Точно в цель»; «Кто быстрее до флажка» Подвижная игра «Ловишки с заданиями».	Ходьба в колонне по 1.

Задачи:
1 неделя: Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.
2 неделя: Повторить бег в чередовании с ходьбой, элементы хоккея, игровые упражнения на санках.
3 неделя: Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, ловкости, быстроте.
4 неделя: Упражнять детей в ходьбе и беге на выносливость; развивать координационные способности, меткость и скоростные качества детей.

Апрель

	1 часть	**2 часть**	**3 часть**
	Игровое задание «Быстро в шеренгу»	Игровые упражнения: «Перешагни – не задень»; «С кочки на кочку»; Подвижная игра «Два командира».	Ходьба в колонне по 1.
2 неделя	Ходьба и бег с выполнением заданий по	Игровые упражнения «Пас ногой»; «Пингвины».	Ходьба в колонне по 1.

	сигналу.	Подвижная игра «Космонавты».	
3 неделя	Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. Игровое упражнение «Перебежки».	Игровые упражнения: «Пройди – не задень»; «Пас ногой»; «Поймай мяч». Подвижная игра «Цветные пятнашки»	Игра малой подвижности «Тихо – громко». Ходьба в колонне по одному.
4 неделя	Игровое задание «Ров!»	Передача мяча в колонне; Подвижная игра «По местам!».	Игра малой подвижности «Великаны и гномы».

Задачи:
1 неделя: Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.
2 неделя: Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.
3 неделя: Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.
4 неделя: Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.
Май

	1 часть	**2 часть**	**3 часть**
1 неделя	Ходьба в колонне по одному, Бег в среднем темпе (2 минуты); переход на ходьбу.	Игровые упражнения «Пас на ходу»; «Брось – поймай»; Прыжки через короткую скакалку. Подвижная игра «Мы – веселые ребята»	Ходьба в колонне по 1.
2 неделя	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием; ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании; бег врассыпную.	Игровые упражнения «Ловкие прыгуны»; «Проведи мяч»; «Пас друг другу». Игра «Снайпер».	Ходьба в колонне по 1.
3 неделя	Ходьба в колонне по одному между предметами. Ходьба и бег врассыпную.	Игровые упражнения «Мяч водящему»; «Кто скорее до кегли»; Подвижная игра по выбору детей.	Ходьба в колонне по 1.
4 неделя	Игровое упражнение «По местам!»	Игровые упражнения «Кто быстрее»; «Пас ногой»; «Кто выше прыгнет». Подвижная игра по выбору	Игра малой подвижности по выбору детей.

		детей.	

Задачи:

1 неделя: Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.

2 неделя: Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.

3 неделя: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.

4 неделя: Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.

2.4. Описание методов и средств, форм, способов реализации Программы.

Методы физического развития.

Наглядный:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

Словесный:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

Практический:

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме.

Средства физического воспитания.

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;
- *Физические упражнения,* которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Формы организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

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

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного

двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.
В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья. Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме.

Формы организации двигательной деятельности.
Формы организации физического воспитания — это воспитательнообразовательный комплекс разнообразной деятельности ребенка, основу которой составляет двигательная активность.
Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка.
Выделяется несколько форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- традиционное (классическое) занятие, состоящее из вводной, основной и заключительной частей;
- занятие тренировочного типа для отработки определенных движений и упражнений;
- комплексное занятие, объединенное одним игровым сюжетом и включающее задания по развитию речи и музыкальные номера;
- обучающие занятия, на которых разучиваются новые упражнения;
- занятия-соревнования, построенные на командных играх и играх-эстафетах;
- сюжетно-игровые занятия;
- занятия ритмической гимнастикой;
- самостоятельные занятия по интересам;
- занятия с использованием тренажеров;
- контрольное занятие.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:
Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств;
Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики;
- комплексы физкультминуток;
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп;
- комплексы дыхательных упражнений;
- гимнастика для глаз и т. п.

Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни. Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

2.5 Планирование физкультурных праздников и развлечений

Согласно учебному плану 1 раз в месяц для воспитанников ДОУ организуются физкультурные досуги и развлечения. Физкультурные праздники в средней, старшей и подготовительной к школе группах проводятся 2 раза в год.

Физкультурные досуги и праздники направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни. Мероприятия проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), воспитывается чувство коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, выдержка, внимание, целеустремленность, упорство, смелость.

	2ая младшая группа	Средняя группа	Старший дошкольный возраст
Сентябрь	-	Физкультурное развлечение «Мы у Осени в гостях»	Физкультурное развлечение «Ярмарка народных игр и забав»
Октябрь	Физкультурное развлечение «Прогулка в осенний лес»	Физкультурное развлечение «Путешествие с Забиякой»	Совместное с родителями физкультурное развлечение «Чемпионат веселого мяча»
Ноябрь	Физкультурное развлечение «Мой весёлый звонкий мяч»	Физкультурное развлечение «Тренировка Неболейки»	Физкультурное развлечение «Загорелся Кошкин дом»
Декабрь	Физкультурное развлечение «В гости к снеговику»	Физкультурный праздник «В морозный день играть не лень»	Физкультурное развлечение «Мешок Деда Мороза»
Январь	Физкультурное развлечение «Зимние забавы»	Совместное с родителями физкультурное развлечение «Чудо-игры всей семьей»	Физкультурное развлечение «Зимние Олимпийские игры»
Февраль	Физкультурное развлечение «Поиграй со мной, дружок»	Физкультурное развлечение «Путешествие на автомобиле»	Спортивно-музыкальный праздник «День защитника Отечества»
Март	Физкультурное развлечение с родителями	Физкультурное развлечение «В мире животных»	Физкультурное развлечение «Очень веселые старты»

	«Пробуждение леса»		
Апрель	Физкультурное развлечение «Котята»	Физкультурное развлечение «Полет на Луну»	Физкультурное развлечение «Космонавты, вперед!»
Май	Физкультурное развлечение «Мы весёлые ребята»	Физкультурное развлечение «На лесной лужайке»	Спортивно-музыкальный праздник «День Победы»
Июнь	Физкультурное развлечение «Здравствуй, лето!»	Спортивно-музыкальный праздник «Здравствуй, лето!»	Спортивно-музыкальный праздник «Здравствуй, лето!»
Июль	Физкультурное развлечение «Путешествие в Цветочный город»	Физкультурное развлечение «Игровая радуга»	Физкультурное развлечение «В гости к нам пришла игра»
Август	Физкультурное развлечение «А что у нас на грядке»	Физкультурное развлечение «Кладоискатели»	Поход в парк «День физкультурника»

2.6 Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами и медицинским персоналом

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

1. Взаимодействие инструктора по физической культуре с медицинским персоналом.

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

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

- физическое состояние детей посещающих дошкольное образовательное учреждение.

В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Необходимо получить дополнительную информацию о детях от родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы;

- профилактика заболеваний ОДА, сердечно – сосудистой, дыхательной и других систем.

Совместно с медицинским работником необходимо разработать рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии. Поэтому в занятия необходимо включать упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно вести совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медицинского отвода для детей перенесших заболевания.

2. Взаимодействие инструктора по физической культуре с воспитателем.

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого.

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

Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

«Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

«Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Для совершенствования двигательных навыков воспитатель в тесном контакте с инструктором по физической культуре организует в группах и на территории ДОУ развивающую двигательную среду, при этом учитываются возрастные особенности детей и их интересы.

В свою очередь, инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателям по различным вопросам физического развития дошкольников: подбирать упражнения для утренней гимнастики, физкультминуток, бодрящей гимнастики, организовывать игры на прогулке, а также самостоятельную двигательную деятельность воспитанников.

Воспитатель является связующим звеном между инструктором и родителями (проводит с ними беседы по рекомендациям инструктора, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). Вместе с воспитателями инструктор 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 детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

3. Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогом-психологом.

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

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

4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с логопедом.

Логопед работает над коррекцией звукопроизношения у детей, инструктор по физвоспитанию обучает детей основным видам движений, поэтому взаимосвязь инструктора и логопеда можно проследить в двигательно-речевой деятельности. Речевые игры, потешки, скороговорки, считалки и т.д. помогают развивать мышление и речь ребёнка, преодолевать логопедические трудности в произношении отдельных слов и звуков, делают речь богатой и выразительной, поддерживают интерес детей к занятию, и физиологическую потребность в движениях. Кроме того, в речевых играх есть возможность совершенствовать те основные виды движений, которые должны быть развиты у детей дошкольного возраста.

Таким образом, решаются следующие задачи:

- коррекция звукопроизношения;
- упражнение детей в основных видах движений;
- становление координации общей моторики;

- умение согласовывать слово и жест;
- воспитание умения работать сообща.

5. Взаимодействие инструктора по физической культуре 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 от счета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплетаться в занятие, в каждое движение. Поэтому, если на утренней гимнастике, занятии или развлечении необходимо музыкальное сопровождение, то педагоги вместе подбирают музыку к упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них нужно подбирать произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самому инструктору выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку и косновным видам движения, 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 используют музыку (звукозаписи) в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так жев заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части используют звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем нужно проводить музыкально - спортивные праздники и развлечения.

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.

2.7 Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением. Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

Задачи взаимодействия с семьей:

- воспитывать у детей желание вести здоровый образ жизни;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

Таким образом можно прийти к выводу, что необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, использую потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

Формы работы с родителями:

Название	Задачи	Результат
Анкетирование	- выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей; - систематизировать знания родителей в области физической культуры; - заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга	Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса
Родительские собрания	- ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДОУ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям	Расширяются представления о особенностях физического развития детей, появляется интерес к физической культуре.
Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий	- привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома; - знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры; - способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности	Родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома, знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей.
Оформление фотовыставок; Выставки совместных работ	- повышать интерес детей к физической культуре и спорту; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом; - расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга	Способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений. Дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.
Дни и недели открытых дверей; Конкурсы ; Совместные мероприятия	- повысить у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту; - совершенствовать двигательные навыки; - воспитывать физические и морально-ролевые качества; - закреплять у детей гигиенические навыки	Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания,

		стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.
Советы специалистов; Консультации; Совместные практикумы	- рассказывать о значение физкультуры для человека; - повышать интерес к физической культуре; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - формировать интерес к занятиям физкультурой	Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься сортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок.

План работы с родителями на 2023-2024 учебный год

№	Мероприятие	Сроки
1.	Выступление на родительских собраниях	начало и конец учебного года
2.	Печатные консультации в родительских уголках	каждые 2 недели
3.	Индивидуальные консультации с родителями	по запросу
4.	Информация для родителей на сайте ДОУ	1 раз в месяц
5.	Совместное с родителями физкультурное развлечение для детей подготовительной к школе группы	октябрь
6.	Совместное с родителями физкультурное развлечение для детей старшей группы	ноябрь, декабрь
7.	Совместное с родителями физкультурное развлечение для детей средней группы	январь
8.	Участие родителей в спортивном празднике «День защитника Отечества» (старший дошкольный возраст)	февраль
9.	Совместное с родителями физкультурное развлечение для детей 2 младшей группы «Пробуждение леса»	март

2.8 Взаимодействие с социальными институтами

Цель: Создание единого образовательно-оздоровительного пространства ДОУ с образовательными и спортивными учреждениями города.

Задачи:

1. Объединить усилия педагогов для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы.
2. Создать условия для гармоничного физического развития детей, совершенствование индивидуальных способностей и самостоятельности.
3. Организовать преемственность образовательных систем, способствующих позитивному отношению дошкольников к занятиям физкультурой и спортом.

Формы организации:

- Совместные мероприятия;
- Информационно-просветительские мероприятия;
- Разработка и реализация совместных проектов.

Предполагаемый результат:

- Созданы и апробированы совместные социально-значимые проекты на основе поддержки общественных организаций и объектов социума.
- У дошкольников сформирован интерес к здоровому образу жизни, социокультурным нормам, традициям общества и государства.
- Повысилась профессиональная компетенция педагогов, созданы условия для обмена опытом.

План взаимодействия с социальными институтами на 2023 – 2024 учебный год

Наименование учреждения	Сроки	Мероприятия
ДОУ г. Северодвинска	По плану МО инструкторов по физической культуре г. Северодвинска.	
МАДОУ №44 «Весёлые нотки»	Ноябрь	Участие в городском проекте социально – физкультурной направленности по инклюзивному образованию дошкольников «Давайте дружить!»
МБОУДОД «ДМЦ «Североморец»	Декабрь	Участие в городской военно-спортивной игре «Виктория», блок «Физкульт-игра»
МАСОУ «Строитель»	Апрель	Встречная легкоатлетическая эстафета среди ДОУ г. Северодвинска.
МБДОУ №86 «Жемчужинка»	Март	Участие в городском проекте социально – физкультурной направленности по инклюзивному образованию дошкольников «Давайте дружить!»
МБОУДОД «ДМЦ «Североморец»	Май	Участие в городской военно-спортивной игре «Виктория», блок «Песня и строй»

2.9 Организация коррекционно-развивающей работы с детьми группы компенсирующей направленности (ОНР)

Под общим недоразвитием речи понимают нарушенное формирование всех компонентов речевой системы в их единстве (звуковой структуры, фонематических процессов, лексики, грамматического строя, смысловой стороны речи) у детей с нормальным слухом и первично сохранным интеллектом.

В дошкольном периоде дети с ОНР обращают на себя внимание замедлением физического развития, общей физической ослабленностью, отставанием психического развития, двигательной расторможенностью, нарушениями активного внимания, зрительного и слухового восприятия. Повышенная отвлекаемость сочетается у них с малой познавательной активностью, личностной незрелостью, трудностями в обучении.

У многих детей с системным недоразвитием речи при неврологическом обследовании выявляются различные, обычно не резко выраженные двигательные нарушения, которые характеризуются изменениями мышечного тонуса, нарушениями равновесия, координации движений, недостаточностью дифференцированной моторики пальцев рук.

Наряду с общей соматической ослабленностью, им присущи и некоторое отставание в развитии двигательной сферы, которая характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движении, снижением скорости и ловкости выполнения. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции.

Дети с ОНР отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Например, перекатывание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием; прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку.

Отмечается недостаточная координация пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики.

Обнаруживается замедленность, «застревание» в одной позе. Резко сниженная функциональная деятельность слухового анализатора вызывает заторможенность центра двигательного анализатора, внешними признаками этого процесса являются резкое ограничение двигательной активности детей с ОНР и их постоянный контроль над каждым своим движением. Высокий уровень двигательной активности доступен только небольшому числу детей с ОНР.

Наличие речевого и психологического дефекта у детей параллельно приводит к ярко выраженным изменениям основных показателей психофизического развития ребёнка. Таким детям свойственно неумение слушать, повышенная утомляемость, низкий уровень восприятия. Им присущи повышенная возбудимости, эмоциональная неустойчивость, негативизм, раздражительность или наоборот-заторможенность, апатичность, чувство ущемлённости, неполноценности от сознания своего дефекта. Успех коррекционно - воспитательной работы определяется продуманной системой, скоординированной работой всех специалистов образовательного учреждения: логопеда, педагога-психолога, воспитателей, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре. В свете новых изменений в Федеральном законодательстве наша деятельность скорректирована в соответствии с введением в действие Федеральных государственных стандартов к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования и условиями ее реализации.

Цель коррекционно-развивающей работы – это создание условий для всестороннего развития ребенка, для обогащения его социального опыта и гармоничного включения в коллектив сверстников.

Основные задачи физического развития детей с ОНР:

- охрана жизни и укрепление здоровья ребенка;
- закаливание организма с целью укрепления сердечно-сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме;
- создание условий для целесообразной двигательной активности детей;
- непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических);
- формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей, умения сохранять равновесие;
- формирование широкого круга игровых действий;
- воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней;
- ежедневное использование таких форм работы по физическому развитию детей, как утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, физические упражнения, игры и упражнения на свежем воздухе, а также соревновательные формы работы, такие как игры-соревнования и эстафеты.

Формы работы:

- **Общеразвивающие упражнения.**

Подбираются с учетом лексической темы или в форме игры с речевым сопровождением. Это позволяет заинтересовать детей, укрепляет опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую систему, развивает координацию движений общую моторику и двигательную память, формировать правильную осанку.

- **Основные виды движений.**

Можно подобрать к ним речевое сопровождение. Это позволяет создать мотивацию деятельности, способствует обогащению словарного запаса детей, постановке правильного дыхания.

- **Пальчиковая гимнастика.**

Способствует тренировке пальцев и кистей рук, развития “ручной умелости”, стимулирует деятельность речевых зон коры головного мозга. Пальчиковые игры подбираются с учетом лексической темы, с речевым сопровождением.

- **Дыхательная гимнастика.**

Способствует выработке правильного диафрагмального дыхания, развития продолжительности выдоха, его силы и плавности.

- **Двигательно-речевые игры.**

Развивают мышление и речь детей, поддерживают интерес детей к занятию, физиологическую потребность в движениях. Кроме того речевые игры помогают совершенствовать основные виды движений.

- **Оздоровительно-развивающие игры.**

Применяются для решения двигательных задач, координации речи и движений, снятия психоэмоционального напряжения, воспитания навыка взаимодействия в группе и подчинения инструкциям.

- **Релаксация.**

Используется в конце занятия. Она включает в себя упражнения на расслабление мышц рук, ног, лица, шеи, туловища, снятие мышечного и эмоционального напряжения. В основном проводится в положении лежа, под музыку.

- **Самомассаж и массаж.**

Помогает повысить защитные функции организма ребёнка. Игровой самомассаж является основой для закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления.

- **Игровой стретчинг.**

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Рекомендации инструктору по физкультуре от педагогов группы компенсирующего вида (ОНР).

1. Следить, чтобы дети говорили в спокойном темпе; соблюдать голосовой режим: не допускать форсирования голоса, крика.
2. Формировать диафрагмальное дыхание, укреплять дыхательную мускулатуру, четкое дифференцировать носовое и ротовое дыхание. Проводить дыхательную гимнастику.
3. Проводить специальные упражнения, способствующие укреплению мышц шейно-воротниковой зоны.
4. Проводить упражнения на формирование пространственных представлений, ориентировку детей в пространстве от себя: спереди, слева, между...
5. Активизировать словарь детей с помощью введения в игры и упражнения различных предметов, отличающихся по цвету, форме, величине, фактуре.
6. Корректировать дискоординацию в движениях рук (в том числе мелкой моторики).
7. Включать в занятия упражнения на релаксацию, координацию слова с движением, пальчиковые игры.
8. Развивать зрительную, слуховую память: умение удерживать в памяти серию движений, ритм, серию перестроений, словесную инструкцию педагога и т.д.

2.10 Система мониторинга физической подготовленности дошкольников

Педагогическая диагностика в ДОО – это особый вид профессиональной деятельности, позволяющий выявлять динамику и особенности развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности [1, стр. 27].

Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Направления и цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО.

Педагогическая диагностика не является обязательной процедурой, вопрос о её проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им образовательной программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.

На основании приказа № 186/272 от 30.06.92г. МЗ и МО Российской Федерации «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в общеобразовательных учреждениях» и приказа № 3 от 10.01.93г. областного отдела здравоохранения г. Архангельска кафедрой валеологии, реабилитологии и физической культуры АГМА совместно в врачебно-физкультурным диспансером г. Северодвинска и областной больницей восстановительного лечения разработаны методические рекомендации по определению и оценке физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Физическая подготовленность характеризуется степенью сформированности у детей двигательных навыков и физических качеств. Для успешного овладения детьми двигательными навыками и развития физических качеств необходим учет показателей основных видов движений. Прием контрольных нормативов дает представление о физической подготовленности и способствует развитию у детей мотивации к повышению двигательной активности и росту результатов тестирования.

Тесты – это простейшие упражнения, с помощью которых можно достаточно четко количественно оценить уровень развития двигательного качества. Предварительно педагог обучает испытуемых технике тестовых упражнений, так как неправильное выполнение тестовых упражнений существенно снижает результат тестирования. Тестирование осуществляется в одних и тех же условиях для получения сопоставимых результатов. Для определения динамики тестирование проводится 2 раза в год – в сентябре и мае.

Педагогическая диагностика физического развития воспитанников ДО проводится ИФК, воспитателями на основе наблюдения, специальных диагностических ситуаций.

В целях доступности проведения и сопоставимости результатов для определения физической подготовленности применительно к условиям Архангельской области проводятся следующие тесты:

- бег на 10м в максимально быстром темпе;
- прыжок в длину с места;
- отжимание от пола;
- метание на дальность:
- упражнение «рыбка».

Описание тестов приводится в приложении 2.

Проведению тестов предшествует разминка в течение 10 минут, включающая общеразвивающие упражнения и упражнения на восстановление дыхания. Результаты проведения тестирования заносятся в таблицу:

№ №	Ф И ребенка	Дата рождения	Метание п.р. (м)		Метание лв.рукой (м)		Прыжки в длину с места (см)		Бег 30 метров (сек)		Отжимание от пола (раз)		Упражнение «Рыбка» (сек)		Оценка ФП (уровень)
			Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	Рез-т	балл	
11.															

Свободные показатели: высокий уровень - ____ средний уровень-____низкий уровень-_____

Показатель ФП = _____

Результаты каждого теста сравниваются с показателями физической подготовленности детей дошкольного возраста Европейского Севера, представленными в таблице:

Показатели	Возраст	Средние показатели	
		Мальчики	Девочки
Бег, 10 метров, сек.	4 5 6 7	2,5 – 3,3 2,4 – 2,6 2,2 – 2,4 2,2 – 2,4	2,9 – 3,5 2,6 – 2,8 2,3 – 2,5 2,3 - 2,4
Прыжки в длину с места, см	4 5 6 7	60,2 – 84,2 80,6 – 103,3 91,3 – 112,4 101,1 – 124,3	59,4 – 81,6 81,4 – 101,9 84,4 – 115,7 85,2 – 126,5
Метание правой рукой, м	4	3,3 – 4,7	2,7 – 4,2

	5 6 7	4,0 – 5,9 6,1 – 8,9 7,5 – 9,4	3,0 – 5,0 4,5 – 7,7 4,5 – 7,7
Метание левой рукой, м	4 5 6 7	2,8 – 4,2 3,3 – 4,5 3,7 – 6,6 5,1 – 6,8	2,3 – 3,8 3,0 – 4,8 3,3 – 5,2 4,2 – 6,1
Отжимание от пола (количество раз)	4 5 6 7	4 – 8 4 – 12 7 – 18 14 - 28	1 – 6 2 – 10 4 – 13 6 - 13
Упражнение «Рыбка», сек.	4 5 6 7	13 – 35 20 – 54 32 – 81 50 - 94	13 – 29 19 – 41 27 – 62 43 - 83

Для определения возрастной группы ребенка при оценке физической подготовленности число месяцев менее 6 отбрасывают (например: 5 лет, 5 месяцев, 29 дней принимают за 5 лет), а число месяцев 6 и более – принимают за целый год (например: 5 лет 6 месяцев – за 6 лет).
Для объективной оценки результата теста применяется бальная система:
0 баллов – если полученный результат ниже средних показателей;
1 балл – если полученный результат находится в средних значениях;
2 балла – если полученный результат выше средних показателей.
Физическая подготовленность определяется суммой баллов по 6 тестам:
0-4 баллов – физическая подготовленность ниже средней;
5-8 баллов – физическая подготовленность средняя;
9-12 баллов – физическая подготовленность выше средней.
Процент физически подготовленных детей высчитывается от суммы показателей средних и выше средних. Дети с показателями физической подготовленности ниже средней считаются физически неподготовленными.
Для оценки эффективности изменения физической подготовленности под влиянием проводимых физкультурно-оздоровительных мероприятий определяется темп прироста показателей физических качеств по формуле:
$W = 100(V2-V1) / 0,5(V1+V2)$, где
W – прирост показателя теста в процентах;
V1 – исходный показатель тестирования;
V2 – конечный показатель тестирования.
В таблице приведена шкала оценок прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8%	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
Больше 8%, но меньше 10%	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
От 10% до 15%	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Больше 15%	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений.

3. Организационный раздел

3.1. Учебный план на неделю

Возрастная группа	Количество групп	Количество занятий	Продолжительность занятия	Итого:
II младшая группа	2	2 (одно по подгруппам)	15 минут	45 мин+45 мин
Средняя группа	2	2 (одно по подгруппам)	20 минут	60 мин +60 мин
Старшая группа	1	2 (одно по подгруппам)	25 минут	75 мин
Подготовительная группа	2	2 (одно по подгруппам)	30 минут	90 мин+90 мин
Группа компенсирующей направленности	3			
старшая группа:	2	2	25 минут ст.гр.	50 мин+50 мин
Подг.гр.:	1	2	30 минут подг.гр.	60 мин
Итого:				625 мин

3.2. Расписание физкультурных занятий и досугов на 2023 – 2024 учебный год

№ группы	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
Занятия по физической культуре МБДОУ №89 «Умка» на 2023-2024 учебный год					
2 младшая группа № 10 (15 мин.)		09.00 – 09.15 9.25 – 9.40		09.00 – 09.15	
2 младшая группа № 13 (15 мин.)		9.50-10.05 10.15-10.30		09.25 – 09.40	
Средняя группа № 3 (20 мин)		10.40-11.00 11.10-11.30		09.50 – 10.10 10.20-10.40	
Средняя группа № 14 (20 мин)	09.00 – 09.20 9.30 – 9.50			10.50 – 11.10 11.20 – 11.40	
Старшая группа № 12 (25 мин)			11.00 – 11.25 улица		09.00 – 09.25 09.35 - 10.00
Подготовительная группа № 6 (30 мин)	11.50 – 12.20 улица			15.40-16.10	
Подготовительная группа № 11 (30 мин)			9.00 - 9.30 9.40 – 10.10		11.50-12.20 улица
Компенсирующая (старшая) группа № 2 (25 мин)	10.10-10.35		11.35 – 12.00 улица		

Компенсирующая (старшая) группа № 5 (25 мин)	10.45-11.10			11.50 – 12.20 улица	
Компенсирующая (подгот.) группа № 4 (30 мин)			10.20 – 10.50		11.10 – 11.40 улица

1 неделя месяца СРЕДА: 15:00 -15:15 II мл №10 15:25 – 15:40 II мл №13 ЧЕТВЕРГ:15:05–15:30 старшая №12	3 неделя месяца СРЕДА: 15:00 -15:30 подг.гр.№6 ЧЕТВЕРГ: 15:00 – 15:30 подгот. гр.№ 11
2 неделя месяца СРЕДА: 15:00 -15:20 средняя №2 15:30 – 15:50 средняя №14 ЧЕТВЕРГ: 15:00 – 15:25 комп.старшая №5	4 неделя месяца СРЕДА: 15:05 -15:30 комп. старшая №2 ЧЕТВЕРГ: 15:00 – 15:30 комп подг. №4

3.3 Циклограмма деятельности специалистов в 2023-2024 уч.год

Формы работы (вид деятельности)	Дни недели				
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Рабочее время	8.30-15.00	8.30-13.00	8.30-16.00	8.30-17.00	8.30-13.00
Занятия (15 часов 10 мин.) Занятия в зале по подгруппам. Компенсирующие гр.всей группой	9.00- № 14 10.10 - № 2 10.45 - № 5 11.50 (улица) - №6	9.00- № 10 9.50 - № 13 10.40 - № 3	9.00 - № 11 10.20 - № 4 11.00 - № 12 11.35 (улица) - №2	9.00 - № 10 9.25 - № 13 9.50 - № 3 10.50 - №14 11.50-№5 15.40 - №6	9.00 - № 12 11.10 (улица) - № 4 11.50 (улица) - № 11
Спортив.развлечения (1 час 40 мин.)			15.00 – 16.00	15.00 – 15.40	
Индивидуальная работа с детьми (2 часа)	11.10-11.50				10.00-11.10
Консультации для педагогов (1 час)	13.30-14.00			13.30-14.00	
Консультации для родителей (1час 30 мин.)	13.00 – 13.30	12.30-13.00		13.00-13.30	
Работа с литерат. (1 час 20 мин)			13.00-14.00	16.10-16.30	
Оформление документации (1 час 30 мин)			14.00-15.00	16.30-17.00	
Вл. уборка- мытье инвентаря, подготовка к занятиям (2ч 30 мин)	8.30 - 9.00	8.30 - 9.00	8.30 - 9.00	8.30 -9.00	8.30 – 9.00
Методическая работа (2 часа)	14.00-15.00			14.00-15.00	

Работа по матер. обеспечению педпроцесса (1час 20 мин)		11.40 – 12.30			12.30-13.00

3.4 Особенности предметно-пространственной развивающей образовательной среды

Физкультурный зал расположен на первом этаже двухэтажного здания детского сада. Так же в имеется тренажёрный зал.Площадь физкультурного зала: 49,5 М2 Площадь тренажерного зала: 15,2 м².
В физкультурном зале имеется 3 окна, оборудованных защитной сеткой. Напольное покрытие – линолеум с нанесенной на него разметкой. Контроль за температурным режимом в зале осуществляется с помощью комнатного термометра.
Зал оснащен разнообразным физкультурным оборудованием и спортивным инвентарем для физического развития детей, которые соответствуют педагогическим, эстетическим и гигиеническим требованиям. Подбор оборудования определен программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствовуют возрастным особенностям дошкольников, его количество определено из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Материалы, из которых изготовлено оборудование, должны отвечать гигиеническим требованиям, быть экологически чистыми и прочными.
Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.
Развивающая предметно-пространственная среда ДОУ – это совокупность условий, оказывающих прямое и косвенное влияние на всестороннее развитие ребенка в детском саду, состояние его физического и психического здоровья, успешность его дальнейшего образования; а также на деятельность всех участников образовательного процесса в ДОУ.
Принципиальным показателем высокого качества среды является ее способность обеспечивать весь комплекс потребностей детей, создавать мотивацию их активной деятельности.
В приоритете в дошкольном учреждении выступает комплексное оснащение воспитательно-образовательного процесса, обеспечивающее возможности физического развития воспитанников.
Материалы и оборудование для двигательной активности включают оборудование для ходьбы, бега и равновесия; для прыжков; для катания, бросания и ловли; для ползания и лазания; для общеразвивающих упражнений.
Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства физкультурного зала, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.
Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря обеспечивает:

- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.
Доступность среды предполагает:

- доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность, в том числе и физкультурного зала и спортивного участка;
- свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;
- исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды физкультурного зала предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.
Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. В детском саду необходимо иметь достаточное количество физкультурного оборудования для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического воспитания дошкольников. Многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах занятий по физической культуре, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений детей, их самостоятельности и творческих замыслов.
Эффективность использования оборудования значительно повышается при рациональном его размещении. Расстановка разных предметов оборудования зависит от их габаритов и предназначения.
Перечень компонентов предметно-пространственной среды спортивного зала

Назначение	Наименование	Количество штук
Пособия для ходьбы, перешагивания, бега	Скамейка гимнастическая (l=2м, h=31 см)	3 шт.
	Скамейка гимнастическая (l=2м, h=20 см)	2 шт.
	Скамейка гимнастическая (l=2м, h=12 см)	1 шт.
	Доска с зацепами (ширина 20 см)	2 шт.
	Доска с ребристой поверхностью (ширина 20 см)	1 шт.
	Доска с ребристой поверхностью (ширина 14 см)	1 шт.
	Доска узкая (h=10 см)	2 шт.
	Мягкие модули «Шагай-ка» (10 эл.)	1 шт.
	Барьер деревянный	5 шт.
Нетрадиционное оборудование	Массажные доски	2 набора
	Пособие «Ленты»	1 шт.
	Пособие «Весёлые перебежки»	1 шт.
	Игра напольная «Твистер»	1 шт.
Пособия для общеразвивающих упражнений	Лента короткая с кольцом	62 шт.
	Лента гимнастич. на деревян.ручке	15 шт.
	Флажок (парно)	80 шт.
	Султанчики с пластмасс. ручкой	48 шт.
	Султанчики деревянные полосатые	21 шт.
	Кольцо пластмассовое (d =14 см)	23 шт.
	Кольца деревян.с орнаментом	11 шт.
	Гантели пластмассовые	10 шт.
	Гантели гимнастические	14 шт.
	Обруч пластмассовый d=55	10 шт.
	Обруч пластмассовый d=60	19 шт.
	Обруч пластмассовый d=65	6 шт.
	Обруч пластмассовый d=80	2 шт.
	Обруч алюминиевый d=80	20 шт.
	Обручи плоские большие пластмасс.	4 шт.
	Обручи плоские средние пластмасс.	4 шт.
	Обручи плоские малые пластмасс.	4 шт.
	Обручи плоские деревянные (большие и малые)	7+20
	Палка гимнастическая пластиковая (l=71см)	
	Палка гимнастическая деревянная	20 шт.
	Палка гимнастическая (l=30см)	10 шт.
	Фитбол	30 шт.
	Кубик	шт.
	Шнур	54 шт.

Нетрадиционное оборудование:	«Косичка» «Гантели» (пластиковая бутылка) «Руль» Гиря пластмасс. Гиря из набивного мяча Погремушки	20 шт. 30 шт. 17 шт. 1 шт. 1 шт. 30 шт.
Пособия для метания, бросания и ловли	Мяч резиновый d = 20 см Мяч гимнастический Мяч резиновый d = 18 см Мяч резиновый d = 10 см Мяч метбол (1 кг) Мяч – массажер d = 18 см Мяч – массажёр большой Мячи для фролбола Мячи пластмасс.из сух.бассейна Волейбольные мячи средние Футбольные мячи стандарт Мячи с цифрами Мешочек с песком малый цветной Мешочек с песком синий Мешочек с песком большой Кольцеброс пластмассовый Кегли Игровой набор «Боулинг» кегли и мячи Корзины Мишень вертикальная Короб для метания Ракетки и мяч для настольного тенниса Ракетки большие с воланом Пособие «Дракоша»	20 шт. 20 шт. 20 шт. 2 шт. 16 шт. 18 шт. 2 шт. 16 шт. 50 шт. 4 шт. 3 шт. 4 шт. 20 шт. 25 шт. 11 шт. 2 шт. 26 шт. 10+2 8 шт. 6 шт. 8+16 4 набора 4 набора 1 шт.
Пособия для ползания и лазания Нетрадиционное оборудование	Дуга металлическая h= 50 см Дуга железная большая Дуга железная средняя Дуга железная малая Гимнастическая стенка Лаз-тоннель Лестница с зацепами Лестница подвесная Канат для лазания Гимнастический комплекс (кольца, лестница, канат) Мягкие модули: арки	2 шт. 4 шт. 4 шт. 4 шт. 2 шт. 1шт. 2 шт. 1 шт. 2 шт. 1 шт. 1 шт. 2 шт.
Пособия для прыжков	Мат гимнастический большой Мат складной Скакалка резиновая Скакалка веревочная Батут Пособие «Классики»	2 шт. 1 шт. 37 шт. 5 шт. 2 шт. 1 шт.
Пособия для	Массажер шариковый	1 шт.

профилактики плоскостопия Нетрадиционное оборудование Пособие для развития моторики и равновесия	Дорожка профилактическая пластиковая Ортоковрики Камушки - для захвата пальцами ног Тактильные дорожки модульные «Закрутка» «Балансир» Наборы следочков и ладоней	1 шт. 10 шт. 25 шт. 2 шт. 4 шт. 1 шт. 1 набор
Тренажеры	Гребной тренажёр детский и взрослый Тренажёр «Бегущий по волнам» Силовой тренажёр детский Велотренажёр Роликовая массажная беговая дорожка Диск здоровья Роликовые массажёры для ног Тренажёр для пресса взрослый Тренажёр-ролик Турник переносной Эспандер ручной Качель подвесная Груша боксёрская детская Координационная лестница	1+1 шт. 1 шт. 1 шт. 1 шт. 2 шт. 1 шт. 3 шт. 1 шт. 8 шт. 1 шт. 2 шт. 1 шт. 1 шт. 2 шт.
Пособия для организации спортивных игр	Сетка волейбольная Кольцо баскетбольное навесное Мяч баскетбольный № 3 Ракетка бадминтонная деревянная Ракетка бадминтонная пластиковая Мяч теннисный большой Мяч теннисный малый Клюшка хоккейная деревянная Клюшка пластмассовая Шайба пластиковая Самокат Держатели для обручей деревянные Корзины баскетбольные стационарные Корзины баскетбольные переносные	1 шт. 3 шт. 3 шт. 6 шт. 1 шт. 3 шт. 2 шт. 4 шт. 4 шт. 3 шт. 2 шт. 2 шт. 2 шт. 4 шт.
Пособия для организации подвижных игр и эстафет	Мягкие модули: стойки с петлями на липе (держатели для организации полосы препятствий) Мягкие модули: мини - маты Мягкие модули: кольцо объёмное Комплект спортивной формы (шорты, футболка) Конус с отверстиями (h=32см) Конус сигнальный (h=20см) Имитационные маски Ледянки Ватрушка Пособие «Парашют» Канат Ориентиры с заглушками и без	4 шт. 3 шт. 2 шт. 1 шт. 2 шт. 10 шт. 6 шт. 30 шт. 3 шт. 5 шт. 1 шт.

Нетрадиционное оборудование	Ориентиры – флажки деревянные Ориентир штык-нож с обозначен.дистанции Набор ориентиров на палке-держателе Табло Клипсы крепёжные Шнур - «косичка» (2-3м) «Жезл» Куб 25*25 Куб 40*40 Разноцветные колечки «Олимпийский факел»	1 шт. 10+2 6 8 10 +1 держатель 1 шт. 10 шт. 1 шт. 1 шт. 6 шт. 2 шт. 2 шт 23 шт. 1 шт.
Лыжная подготовка	Комплект лыж Лыжи пластм. маленькие	20 пар 2 пары
Материалы для оформления зала	стенды	3 шт
Картотеки	1. Дыхательная гимнастика 2. Игровые упражнения для малоподвижных детей 3. Загадки о спорте 4. Стихи о спорте 5. Виды спорта в картинках 6. «Считалки» 7. «Ритмопластика» 8. «Пальчиковая гимнастика» 9. «Физкультминутки» 10. «Кинезиологические упражнения»	
Оборудование	1. Аудиосистема 2. Бубен – 2 шт. 3. Свисток 2 шт 4. Секундомер – 2 шт. 5. Насос – 2 шт. 6. Таз	

Техническое оснащение.

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляются для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Музыкальный центр - 1 шт.

Аудиозаписи имеются и обновляются

3.5 Методическое обеспечение педагогического процесса

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, Приказ Министерства просвещения от 25. 11. 2022 г.
Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской федерации».
2. Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования. Министерство образования и науки Р.Ф. 2013г.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013г. № 26 г.Москва «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049 – 13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
4. Общеобразовательная программа муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №89 «Умка» комбинированного вида» г. Северодвинска, утверждённая на педагогическом совете №3 04.03.2015 г.
5. Адашкявичене Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992. – 159с.: ил.
6. Бабина К.С. Комплексы утренней гимнастки в детском саду: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1978. – 96с., ил.
7. Богуславская З.М., Смирнова Е.О. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста: Кн. для воспитателя дет. Сада – М.: Просвещение, 1991 – 207с.: ил.
8. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 1981. – 96с., ил.
9. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 1986. – 128с., ил.
10. Н.Е. Вераксы Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. - с
11. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 1983. – 144с., ил.
12. Голощенина М.П. «Лыжи в детском саду»;
13. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду;
14. Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2013. – 120с.
15. Кильпио Н.Н. 80 игр для детского сада. Изд. 2-е, - М.: Просвещение, 1968 – 89с., ил.
16. Коноваленко В.В., С.В. Коноваленко. Артикуляционная и пальчиковая гимнастика;
17. Кириллова Ю.А. «Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет»/методический комплект программы Н.В. Нищевой;
18. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя дет. сада/ Под ред. Л.В. Руссковой. – М.: Просвещение, 1986. – 79с., ил.
19. Мир детства. Дошкольник/ Под ред. А.Г. Хрипковой; отв. Ред. А.В. Запорожец. – М.: Педагогика, 1979. – 416с.
20. Наш «взрослый» детский сад: Кн. для воспитателя дет. сада: Из опыта работы/ К.П. Изергина, Л.С. Преснякова, Т.В. Иншакова и др.; Сост. П.В. Галахова и др. – М.: Просвещение, 1991. – 95с.
21. Нищева Н.В. «Примерная адаптированная основная образовательная программа» для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет. - Издание третье, переработанное и дополненное в соответствии с ФГОС ДО
22. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Пособие для воспитателя. Г.П. Лескова, П.П. Буцинская, В.И. Васюкова; под ред. Г.П. Лесковой. – М.: Просвещение, 1981. – 160с., ил.
23. Осокина Т.И., Чунтонова В.А. Физическое воспитание детей на севере. – М.: Просвещение, 1981.
24. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду для занятий с детьми 3 – 4 года. Учебно – методический комплект к программе «От рождения до школы»;
25. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду для занятий с детьми 4-5 лет. Учебно – методический комплект к программе «От рождения до школы»;

26. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду для занятий с детьми 5-6 лет. Учебно – методический комплект к программе «От рождения до школы»;
27. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду для занятий с детьми 6-7 лет. Учебно – методический комплект к программе «От рождения до школы»;
28. Побегаем, попрыгаем…: сборник подвижных игр и забав для детей 6-10 лет/ Авт. – сост. Н.Л. Воробьева. – М. АРКТИ, 2007. – 72с.
29. Рунова М.А. «Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей».
30. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015. – 144с.
31. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста: Кн. для воспитателя дет. сада. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1986. – 79с., ил.
32. Утренняя гимнастика под музыку: Пособие для воспитателя и муз. руководителя дет. сада (из опыта работы)/ Сост. Е.П. Иова, А.Я. Иоффе, О.Д. Головчинер. – 2-е изд., исп. и доп. – М.: Просвещение, 1984. – 176с., ил., нот.
33. Физкультура в семье/ Под. ред. Г.Б. Хотяновой – М.: Физкультура и спорт, 1968.
34. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М.: Просвещение, 1984.
35. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение, 1986. – 159с.
36. Фролов В.Г. Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1983. – 191с., ил.
37. Хухлаева Л.Д. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: Учеб. для учащихся пед. уч-щ по спец. № 2010 «Воспитание в дошкол. учреждениях». – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1984. – 208с., ил.
38. Периодические печатные издания.
39. Источники сети Интернет.