

Приложение №4
к основной образовательной программе
МБДОУ «Детский сад с.Кустовое»

«Рассмотрено»
на заседании
педагогического совета
протокол № 01 от 27.08.2021г.

«Согласовано»
старшим воспитателем
 Н.Моисеенко

«Утверждаю»
заведующим МБДОУ
«Детский сад с.Кустовое»
 Н.Ширяева
приказ № 152 от 27.08.2021г.



Рабочая программа
Инструктора по физической культуре
по освоению детьми образовательной области
«физическое развитие»
(возрастная категория с 2 до 7 лет)
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад с.Кустовое
Яковлевского городского округа»
на период с 01.09.2021 г. по 31.08.2022 г.

Подготовили:
инструктор по физической культуре
Деревлева Татьяна Александровна
без категории

Содержание программы

1	Целевой раздел	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи реализации Программы	4
1.3	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	5
1.4	Перечень основных видов организованной образовательной деятельности по физической культуре	7
1.5.	Содержание психолого–педагогической работы по образовательной области «Физическая культура»	8
1.6.	Режим двигательной активности детей в МБДОУ на неделю	11
1.7.	Взаимодействие всех участников учебно-воспитательного процесса в ДОУ	15
1.8.	Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики, особенностей развития детей данной возрастной группы	21
1.9.	Планируемые результаты освоения программы	27
2.	Содержательный раздел	28
2.1.	Содержание психолого-педагогической работы первая младшая группа (2-3 года)	29
2.2	Содержание психолого-педагогической работы вторая младшая группа (3-4 года)	33
2.3.	Содержание психолого-педагогической работы средняя группа (4-5 лет)	37
2.4.	Содержание психолого-педагогической работы Старшая группа (5-6 года)	41
2.5.	Содержание психолого-педагогической работы Подготовительная группа (6-7 года)	47
2.6.	Перспективное планирование	52
2.7.	Циклограмма образовательной деятельности	124
2.8.	Перспективный план по взаимодействию с родителями	137
3	Организационный раздел	140
3.1	Организация двигательного режима пребывания детей в ДОУ	140
3.2	Описание материально-технического обеспечения программы	142
3.3	Оснащения методическими материалами и средствами обучения и воспитания	142
3.4	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала	143
3.5	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	145

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

При составлении рабочей программы были учтены концептуальные положения используемой в ДООУ образовательной программы дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Данная рабочая программа является нормативным управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности воспитателя. Рабочая программа показывает, как с учетом конкретных условий образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста, педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Основой для разработки рабочей программы по физической культуре является:

Основная образовательная программа МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида с. Кустовое Яковлевского района Белгородской области» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2.Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- 3.Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении САНПИН» 2.4.3049-13);
- 4.Комментарии Минобрнауки России к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014 г. №08-249;
- 5.Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 г.№ 1014 « об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

6.Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении и введении в действие федеральных требований в части охраны здоровья обучающихся воспитанников»;

7.Письмо Минобрнауки России от 07.06.2013 г. № ИР-535/07 «о коррекционном и инклюзивном образовании детей.

1.2 Цели и задачи

Цель:формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

Образовательная область «Физическое развитие» интегрирует с образовательными областями «Социально-коммуникативное развитие»,

«Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

- «Познавательное развитие». Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых), построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования), просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни

- «Социально – коммуникативное развитие». Формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем;

- создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников;

- участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования ;

- проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой.

- «Речевое развитие». Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек.

- «Художественно-эстетическое». Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформления помещения; использование на занятиях физкультурой Изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр

Работа по физической культуре проводится через игровую и двигательную виды деятельности, соответствующие возрастным и психофизиологическим особенностям каждого ребенка.

1.3 Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Данная рабочая программа:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

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

Принципы физического воспитания

В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- всестороннее и гармоничное развитие личности;
- связь физической культуры с жизнью;

- оздоровительная направленность физического воспитания;
- непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
- цикличное построение занятий;
- возрастная адекватность направлений физического воспитания.

1.4.Перечень основных видов организованной образовательной деятельности по физической культуре

В дошкольных группах еженедельно проводится три непосредственно образовательной деятельности по физической культуре в утренние часы. Два раза непосредственно образовательная деятельность проводится в музыкальном зале и один раз на открытом воздухе (его проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям). Всего в месяц проводится 12 ООД (8 - в музыкальном зале, 4 - на воздухе).

День недели	1 младшая группа «Белочка»	2 младшая группа «Бабочка»	Средняя группа «Колокольчик»	Старшая группа «Дельфин»	Старшая группа компенсирующей направленности «Смешарики»	Подготовительная группа №1 «Ромашка»	Подготовительная группа №2 «Теремок»
понедельник	9.20-9.29 Физическая культура	9.00-9.15 Физическая культура		10.30-10.55 Физическая культура			11.00-11.30 Физическая культура
вторник			9.00-9.20 Физическая культура	Физическая культура (на свежем воздухе)	9.55-10.20 Физическая культура	11.10-11.40 Физическая культура	
среда		Физическая культура (на свежем воздухе)					11.00-11.30 Физическая культура
четверг		9.00-9.15 Физическая культура	9.30-9.50 Физическая культура		10.00-10.25 Физическая культура	Физическая культура (на свежем воздухе)	Физическая культура (на свежем воздухе)
пятница	9.30-9.39 Физическая культура		Физическая культура (на свежем воздухе)	9.00-9.25 Физическая культура	Физическая культура (на свежем воздухе)	10.00-10.30 Физическая культура	10.40-11.10 Физическая культура

			воздухе)				
--	--	--	----------	--	--	--	--

1.5.Содержание психолого – педагогической работы по образовательной области «Физическая культура»

МБДОУ выбрал для себя основную общеобразовательную программу дошкольного образования «От рождения до школы», Н. Е. Веракса; Т. С. Комарова.

Комплексная Программа адаптирована к современной действительности и запросам времени, а также соответствует:

- цели и задачам, определяемым нашим детским садом;
- социальному заказу;

Образовательная область	Интеграция с содержанием других познавательных областей	Задачи психолого – педагогической работы
Здоровье Охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; воспитание культурно – гигиенических навыков; формирование начальных представлений о	«Физическое развитие» «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие»	Развитие физических качеств и накопление двигательного опыта как важнейшие условия сохранения и укрепления здоровья детей Формирование видения целостной картины мира, расширение кругозора в части представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека. Формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в части здорового образа жизни. Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности, в том числе здоровья. Развитие свободного общения по поводу здоровья и здорового образа жизни

здоровом образе жизни.		
Физическая культура Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.	«Физическое развитие» «Художественно-эстетическое развитие» «Познавательное развитие» «Социально-коммуникативное развитие»	Решение общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья. Развитие музыкально – ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей. В части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения различными видами детской деятельности. Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение. Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками в совместной двигательной активности. Накопление опыта двигательной активности

- особенностям развития детей;
- квалификации педагогов;
- материальной базе учреждения.

Содержание психолого - педагогической работы по освоению детьми образовательных областей «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие» ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям — физическому, социально-личностному, познавательно-речевому и художественно-эстетическому.

Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических качеств и укрепления здоровья детей решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением. Задачи физического совершенствования воспитанников реализуются в комплексе, в процессе разнообразных видов детской деятельности:

- игровой,
- учебно-двигательной,
- трудовой,
- музыкальной,
- коммуникативной.

Интеграция содержания и задач психолого – педагогической работы образовательной области «Физическая культура»

Условия реализации программы

В ДОУ функционирует музыкальный зал. В зале проходит непосредственно- образовательная деятельность (далее НОД) по физической культуре. Это открывает возможность не только для физического развития воспитанников, но и для релаксации, сенсорного развития, для создания положительного эмоционального состояния, для адаптации детей к новым условиям пребывания, для конструирования, для закаливания, для восстановления психологического равновесия, для проведения комплексной непосредственно образовательной деятельности. Все это доступно для всех детей, посещающих ДОУ. Спортивное оборудование: палки, обручи, мячи, маты, кегли, гимнастические скамейки, комплекс для отработки ползания и подлезаний «Тоннель», воротики для подлезаний, массажные дорожки, скакалки, дорожки для равновесия и другие. Так же имеются разные виды картотек: подвижные игры с необходимыми шапочками и другими атрибутами; для развития основных видов движения, картотека

физкультминуток, пальчиковых игр, прогулок с высокой двигательной активностью детей и др.

Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность непосредственно-образовательной деятельности.

Музыкальный зал, в котором для проведения непосредственно-образовательной деятельности имеется: музыкальный центр, телевизор, DVD – приставка, пианино, детские музыкальные инструменты, дидактические игры; спортивный инвентарь.

На территории детского сада оборудованы:

- **спортивная площадка** для проведения непосредственно - образовательной деятельности на воздухе оснащена необходимым инвентарём и оборудованием: «ямой» для прыжков в длину, «полосой препятствий» для развития выносливости, гимнастическими стенками, турниками; на площадке нанесена цветовая разметка для увеличения двигательной активности детей на прогулке; беговая дорожка с обозначениями для диагностики двигательных качеств детей.
- в каждой возрастной группе имеются **уголки движения** (спортивные уголки), где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;

Режим двигательной активности

При составлении режима двигательной активности учитывается соотношение времени на проведение режимных моментов, организованную и самостоятельную деятельность детей. Деятельность строго регламентирована. Режим составляется с учетом обеспечения благоприятных условий для здоровья детей и предусматривает четкую ориентацию на возрастные, физические и психологические особенности детей, специфику группы. Важное требование при составлении режима - соблюдение объема учебной нагрузки в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

1.6. Режим двигательной активности детей в МБДОУ на неделю

№	Виды занятий	Дозировка	Длительность
---	--------------	-----------	--------------

П / П			1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа компенсирующей направленности	Старшая группа	Подготовительная группа №1	Подготовительная группа №2
I. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА									
1	Утренняя гимнастика	ЕЖЕДНЕВНО: ✓ а открытом воздухе (мая по октябрь) ✓ группе ✓ зале (средняя, старшая, подготовительная к школе группы с октября по май)	5 мин	5 мин	6 мин	8 мин	8 мин	10 мин	10 мин
2	Закаливающие процедуры	ЕЖЕДНЕВНО, с начала отопительного сезона	7 мин	7 мин	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин
3	Двигательная разминка	ЕЖЕДНЕВНО, организация подвижных игр и малоподвижных игр в чередование с непосредственно-образовательной	10 мин	10 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин

		деятельностью и совместной деятельностью							
4	Физкультурная минутка	ЕЖЕДНЕВНО, во время непосредственно – образовательной деятельности по мере необходимости (дошкольный возраст)	-	1 мин	1 мин	2 мин	2 мин	2 мин	2 мин
5	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	ЕЖЕДНЕВНО	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	25 мин	30 мин	30 мин
6	Оздоровительный бег	ЕЖЕДНЕВНО, в конце дневной прогулки	-	3 мин	4 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
7	Индивидуальная работа по развитию движений	ЕЖЕДНЕВНО, на прогулках	8 мин	10 мин	10 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин
8	Пешие прогулки	прогулки за пределы территории детского сада , 1 раз в неделю	3 мин	30 мин	30 мин	40 мин	40 мин	40 мин	40 мин
9	Прогулки-походы	В летний оздоровительный период ,1 раз в квартал				1ч. 30 мин	1ч. 30 мин	1ч. 30 мин	1-2 часа

II НЕПОСРЕДСТВЕННО – ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ									
1	Физическая культура	3 раза в неделю: ✓ занятия в группе или зале ✓ занятие на прогулке	9 мин	15 мин	20 мин	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин
2	Музыка	2 раза в неделю	9 мин	15 мин	20 мин	25 мин	25 мин	30 мин	30 мин
3	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни (Непосредственно-образовательная деятельность познание)	1 раз в месяц	-	15 мин	20 мин	25 мин	25 мин	30 мин	30 мин
III САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ									
1	Самостоятельная двигательная активность	ЕЖЕДНЕВНО: ✓ а прогулке ✓ группах центрах движения	В зависимости от желания и индивидуальных особенностей детей						
2	Двигательная активность по закреплению основных видов движений под	ЕЖЕДНЕВНО	По плану воспитателя, в зависимости от Индивидуальных особенностей ребенка						

	руководством воспитателя								
IV РАЗВЛЕЧЕНИЯ									
1	Неделя здоровья	Ежегодно, в каникулярную неделю	Все организованные мероприятия недели посвящены охране и укреплению здоровья детей, формированию привычек к здоровому образу жизни						
2	Физкультурные праздники	3 раза в год: ✓ ень защитни ка отечеств а, ✓ роводы русской зимы, ✓ етняя эстафета	-	15 мин	20 мин	25 мин	25 мин	30 мин	30 мин
3	Физкультурные развлечения	1 раз в месяц	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	25 мин	30 мин	30 мин
V УЧАСТИЕ РОДИТЕЛЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ									
1	Совместное соревнование пап и детей	В день Защитника отечества				30 мин	30 мин	40 мин	40 мин
2	Совместные походы	По плану ДОУ				1ч. 30 мин.	1ч. 30 мин	1-2 часа	1-2 часа
ИТОГО В ДЕНЬ:			55 мин	77 мин	98 мин	118 мин	118 мин	125 мин	125 мин

ИТОГО В НЕДЕЛЮ:	283 мин	385 мин	490 мин	590 мин	590 мин	625 мин	625 мин
------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

1.7. Взаимодействие всех участников учебно-воспитательного процесса в ДОУ

Компоненты деятельности	Педагоги	Медицинский персонал	Администрация	Родители
Физическое развитие и оздоровление ребенка				
Адаптация	Оказывают эмоциональную поддержку ребенку. Способствуют постепенному привыканию в ДОУ. Узнают привычки ребенка и особенности воспитания в семье.	Изучают особенности физического здоровья и развития ребенка. Оказывают консультативную помощь педагогам и родителям по здоровью и адаптации ребенка.	Координирует работу медицинской, педагогической служб ДОУ с целью обеспечения щадящей адаптации	Эмоционально поддерживают малыша и оказывают помощь педагогам по адаптации ребенка.
Создание условий для физического развития и психологического комфорта ребенка в ДОУ	Выполняют систему проведения режимных мероприятий. Создают благоприятный психологический климат в группе. Осуществляют личностно – ориентированный способ взаимодействия воспитателя с ребенком.	Обеспечивают рациональный режим сна, питания, двигательного режима и выполнения санитарных требований к содержанию детей в ДОУ	Обеспечивает руководство и контроль по созданию условий для физического и психологического комфорта ребенка в детском саду.	Соблюдают дома режим сна и питания, принятые в детском саду.

	Оказывают консультативную помощь родителям по выработке единых требований к ребенку.			
Соблюдение режима двигательной активности	Создают условия, выделяют время в режиме дня для спонтанной двигательной активности и организованных физкультурных форм работы в группах	Осуществляют медико – педагогический контроль за соблюдением режима двигательной активности в течение дня.	Организуют прогулки дома в выходные дни, дают возможность малышу свободно двигаться в самостоятельной игровой деятельности	
НОД по физической культуре, спортивные праздники, досуги	Соблюдают программные и возрастные требования при организации и проведении ООД по физической культуре и утренних гимнастик. Оказывают необходимую консультативную помощь родителям с целью формирования у детей интереса к систематическим занятиям спортивными упражнениями.	Контролируют соблюдение санитарно – гигиенических норм проведения занятий, моторной плотности и физической нагрузки на детей во время организованных форм работы по физическому воспитанию детей	Создает материально – технические условия, обеспечивающие качественное и безопасное проведение учебно – воспитательного процесса по физическому развитию детей. Осуществляет контроль за качеством проведения всех форм работы по физическому развитию детей и обеспечению двигательной	Вместе с ребенком приобщаются к различным видам спорта.

	Осуществляют индивидуальный подход к детям с ослабленным здоровьем.		активности детей в течение дня.	
Формирование основ здорового образа жизни	Учат детей умываться, мыть ноги перед сном, следить за состоянием рук, ногтей, мыть руки перед принятием пищи, пользоваться унитазом и туалетной бумагой, правильно применять предметы индивидуального пользования (расческу, носовой платок, полотенце, зубную щетку и т.п. Формируют привычку к здоровому образу жизни на занятиях, проводят познавательную работу о вреде курения, алкоголя, наркомании. Формирует знания и умения детей по основам безопасности жизнедеятельнос	Осуществляют контроль за качеством работы педагогов ДОУ по формированию культурно – гигиенических навыков, выполнением санитарных правил, установленных органами Роспотребнадз ора	Создает условия для безопасного труда и безопасной жизнедеятельности детей в ДОУ, контролирует выполнение санитарных правил, установленных органами Роспотребнадзо ра. Осуществляет контроль за освоением Программы по данному направлению.	В домашних условиях поддерживают культурно – гигиенические навыки и привычки, вырабатываемые в детском саду.

	ти, освоению схемы поведения детей в опасных ситуациях.			
Летняя оздоровительная работа	Обеспечивают максимальное пребывание детей на свежем воздухе. Организуют музыкальные и спортивные развлечения, активный отдых на прогулке, походы, экскурсии на природу.	Консультирую т педагогов и родителей по обеспечению безопасности детей в летний период, по профилактике детского травматизма, солнечного удара, укусы насекомых, отравления ядовитыми грибами, ягодами, растениями и т.д. Оказывает первую помощь при заболеваниях детей, контролирует выполнение закаливающих процедур.	Материально обеспечивает летнюю оздоровительну ю работу. Контролирует выполнение закаливающих процедур, мероприятия по активному отдыху и организации прогулок, экскурсий, организует связь с общественными организациями.	Соблюдает требования, предъявляе мые детским садом к летней одежде, головным уборам, питанию, режиму дня, заботе о безопаснос ти ребенка.
Закаливание. Укрепление иммунитета детей к болезням.	Обеспечивают систематичность, качество проведения закаливающих и оздоровительных процедур в режиме дня. Консультируют родителей по	Разрабатывают и внедряют комплекс закаливающих и общеукрепляю щих процедур, адаптировав их к условиям ДОУ.		Обеспечива ют непрерывн ость закаливаю щих процедур в дни непосещен ия

	видам профилактики заболеваний в домашних условиях.			ребенком ДОУ.
		Осуществляют медико – педагогический контроль над проведением закаливающих процедур. Проводят анализ эффективности применения закаливания.		
Группа здоровья	Обеспечивают регулярное посещение группы здоровья ослабленными или часто болеющими детьми. Обеспечивают щадящий режим в группе для часто болеющих детей, детей 3 группы здоровья, недавно переболевших детей.	Проводят отбор детей в группу здоровья по медицинским показаниям. Подбирают в соответствии с заболеваниями комплексы лечебной гимнастики, упражнений, игр, витаминотерапии для укрепления иммунитета детей	Координирует работу сотрудников ДОУ, родителей, педиатра детской поликлиники по укреплению здоровья детей.	Выполняют рекомендации ДОУ, обеспечивая непрерывность процесса оздоровления.
Профилактика нарушений зрения, осанки и плоскостопия	Включает в режим дня упражнения на профилактику нарушений	Проводит диагностику состояния у детей зрения, осанки, стопы.	Обеспечивает материально – техническое состояние здания, мебели,	.Выполняют упражнения по рекомендациям

	плоскостопия, осанки, зрения. Учит детей контролировать собственную осанку, посадку за столом во время занятий. Соблюдает санитарные правила организации занятий: свет слева, достаточная освещенность рабочего и игрового места, подбор мебели по росту детей.	Контролирует выполнение в группах комплексной системы оздоровительных мероприятий в ДОУ.	игрового материал, спортивного оборудования в физкультурном зале и на участках в соответствии санитарным нормам и требованиям Роспотребнадзора.	иям врача, воспитателя. Контролируют состояние осанки ребенка дома. Контролируют время просмотра телепередач и компьютерных игр.
--	---	--	---	--

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения.
2. Упражнение детей в основных видах движений.
3. Становление координации общей моторики.
4. Умение согласовывать слово и жест.
5. Воспитание умения работать сообща.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

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.

Взаимодействие с семьей основывается на привлечении родителей к полноценному участию в образовательной деятельности ДОУ:

- выступление на родительских собраниях с опытом работы по оздоровлению детей средствами физической культуры;
- просмотр физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- участие в тематических досугах и праздниках;
- участие в совместных конкурсах по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни.

1.8.Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики, особенностей развития детей данной возрастной группы

Возрастные особенности детей 2-3 лет

В младшем дошкольном возрасте дети наиболее подвижны их движения хаотично и не координированы. Задача физического воспитания в этом возрасте - развить у детей интерес к процессу движения. Главным направлением работы является создание условий для творческого освоения эталонов движения детьми в различных ситуациях. Большинство занятий направлено на освоение основных движений: ходьба, бега, прыжков, лазания, ловли и броски мяча, равновесию. Основные движения тесно сочетаются с подвижными играми. Эффективным приемом является описание воображаемой ситуации, в которой задействован известный персонаж «Зайка серенький сидит». Широко используется в занятиях упражнения на подражания, птичка летает, зайчик скачет. Все это создает благоприятные условия для развития двигательных навыков и физических качеств. При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые, они не разрушаются полностью и впоследствии могут снова проявиться.

Возрастные особенности детей 3-4 лет

Младший дошкольный возраст – важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром. В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами, у него успешно развивается понимание речи и активная речь, малыш получил ценный опыт эмоционального общения со взрослыми, почувствовал поддержку и заботу. Все это вызывает у него радостное ощущение роста своих возможностей и стремление к самостоятельности. Психологи обращают внимание на «кризис трех лет», когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием. Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок – взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контакте со сверстниками этого не происходит). Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого – поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпения по поводу его медленных и неумелых действий. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я – молодец!). Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. На четвертом году жизни у ребенка развивается интерес к общению со сверстниками. Взаимоотношения между детьми возникают на основе интереса к действиям с привлекательными предметами, игрушками. Эти действия постепенно приобретают совместный, взаимозависимый характер. Игра – любимая деятельность младших дошкольников. Продолжает усложняться и развиваться творческая ролевая игра. В связи с возникновением разнообразных форм совместных игр создаются благоприятные условия для

коллективных взаимоотношений детей. В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он еще не заботится о результатах своих действий, поглощен самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребенок может соблюдать определенную их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребенок более сознательно следит за педагогом, когда он дает образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий. К концу 4-го года у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений, а также заботиться о развитии ловкости.

Возрастные особенности детей 4-5 лет

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребёнка. В этом возрасте вес увеличивается за год в среднем на 1,5-2кг, рост - на 6-7см, к пяти годам средний вес ребенка достигает 17,5-19,0кг, рост -107-110см, окружность грудной клетки - 54см. Возросли физические возможности: движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость. Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4 - 5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки.

Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп. Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2 - 3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900 - 1060 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса - 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания - от 19 до 29. В возрасте 4 - 5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Первые пять лет жизни - «золотая пора» развития сенсорных способностей детей. Хрусталик глаза дошкольника имеет более плоскую, чем у взрослого, форму. Отсюда и некоторая дальновзоркость. Однако легко может развиваться и близорукость. У ребенка 4 - 5 лет продолжается процесс развития органа слуха. Барабанная перепонка нежна и легкоранима, окостенение слухового канала и височной кости не закончилось. Поэтому в полости уха легко может возникнуть воспалительный процесс. С ранимостью органа слуха и незавершенностью формирования центральной нервной системы связана большая чувствительность дошкольников к шуму. Если жизнь детей в группе постоянно протекает на фоне шума порядка 45 - 50 децибелов, наступает стойкое снижение слуха и утомление. Между тем падающие кубики и стулья, громкий разговор создают шум примерно в 70 - 75 децибелов. Центральная нервная система является основным регуляторным механизмом физиологических и психических процессов. Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4 - 5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность. Однако нервные процессы у ребенка среднего дошкольного возраста еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. При нарушении привычных условий жизни, при утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Бурные эмоции, суетливость, обилие движений у ребенка свидетельствуют о том, что процесс возбуждения у него преобладает и, сохраняя тенденцию к распространению, может перейти в повышенную нервную возбудимость. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогических воздействий, направленных на концентрацию нервных

процессов у детей. Поэтому на занятиях и в быту следует совершенствовать реакции ребенка на сигнал включать в физкультурные занятия ходьбу и бег со сменой ведущего; широко использовать дидактические игры и игры с правилами. Условно - рефлексорные связи образуются у детей быстро: после 2 - 4 сочетаний условного сигнала с подкреплением. Но устойчивость они приобретают не сразу (лишь после 15 - 70 сочетаний) и не всегда отличаются прочностью. Это относится и к тем условным рефлексам, которые образованы на словесные сигналы, и к сложным системам связей. Сравнительно трудно формируются различные виды условного торможения. Поэтому чтобы научить детей 4 - 5 лет соблюдать правила поведения, им мало объяснить, что можно, что нельзя и что нужно делать, необходимо постоянно упражнять их в соответствующих поступках. Важно, чтобы сложные системы связей, из которых складываются навыки, умения, упрочивались постепенно, на повторяющемся с усложнениями материале.

Возрастные особенности детей 5-6 лет Возраст 5 - 6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7 - 10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0 - 107,0 см, а масса тела - 17,0 - 18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200,0 г, а роста - 0,5 см. Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Позвоночный столб ребенка пяти - шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. 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. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. 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, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка».

Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Жизненная емкость легких у ребенка пяти- шести лет в среднем 1100 - 1200 см³, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2 - 7 раз, а при беге - еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденное размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 - 95 ударов в минуту. Развитие высшей нервной деятельности характеризуется ускоренным формированием ряда морфофизиологических признаков. Бурно развиваются лобные доли мозга. На шестом году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение. Свойства нервных процессов (возбуждения и торможения) - сила, уравновешенность и подвижность - также совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. Ребенок порой медленно реагирует на экстренную просьбу, в необходимых случаях не может быстро по сигналу оттолкнуться, отскочить, отпрыгнуть и др. У детей пяти-шести лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что тоже свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (на время частично измененной) обстановки при проведении подвижных игр, режимных мероприятий и т. д.

Возрастные особенности детей 6 до 7 лет Седьмой год жизни - продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который

начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития. В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113 - 122 см, средний вес - 21 -25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

1.9. Планируемые результаты освоения программы:

Завершая образование в детском дошкольном образовательном учреждении, ребёнок должен научиться:

- Выполнять правильно все виды основных движений.
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места (не менее 100 см), с разбега (не менее 180 см), в высоту с разбега (не 50 см); прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 - 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 - 12 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча.
- Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Сохранять правильную осанку.
- Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Иметь начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

При работе используются следующие методы и приемы обучения:

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);

- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям и поиск ответов;

- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;

- выполнение упражнений в соревновательной форме;

- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Формы работы:

- физкультурные занятия
- физкультурные занятия на воздухе
- утренняя гимнастика (зарядка)
- гимнастика после сна
- закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями,
- физкультминутки,
- подвижные игры,
- прогулки и экскурсии за пределы участка детского сада,
- самостоятельная двигательная деятельность детей,
- физкультурные досуги и праздники.
- Спортивные игры и упражнения

2.1.Содержание психолого-педагогической работы первая младшая группа (2-3 года)

Образовательная область «Физическая культура»

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

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.

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.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). 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, убежать 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; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием,

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

Общеразвивающие упражнения

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.

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

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».

Подвижные игры

Развивать активность детей в двигательной деятельности. Организовывать игры со всеми детьми. Поощрять игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами; игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, шарами, развивающие ловкость движений. Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений.

2.2.Содержание психолого-педагогической работы

вторая младшая группа (3-4 года)

Образовательная область «Физическое развитие»

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

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.

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.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). 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; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием,

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

Общеразвивающие упражнения

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.

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

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».

Подвижные игры

Развивать активность детей в двигательной деятельности. Организовывать игры со всеми детьми. Поощрять игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами; игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, шарами, развивающие ловкость движений. Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений

2.3.Содержание психолого-педагогической работы средняя группа (4-5 лет)

Образовательная область «Физическое развитие»

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

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.

Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу

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.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

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 циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

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

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуюлочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

2.4.Содержание психолого-педагогической работы

Старшая группа (5-6 года)

Образовательная область «Физическая культура»

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

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; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

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.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

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, переход 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 вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно на каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

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

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

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.

Спортивные упражнения

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

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

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

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

Спортивные игры

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

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уд, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры. Продолжать приучать детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры; участвовать в играх с элементами соревнования. Знакомить с народными играми.

2.5.Содержание психолого-педагогической работы

Подготовительная группа (6-7 года)

Образовательная область «Физическое развитие»

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности двигательной активности и физическом совершенствовании».

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.

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.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

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, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая 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, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 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, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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

левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

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, шеренге, 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.

Общеразвивающие упражнения

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

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки 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. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, переноса 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 3кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Спортивные упражнения

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

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры

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

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

одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

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

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

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

Подвижные игры:

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

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

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

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

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

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

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

2.6.Перспективное планирование по ФК на период с сентября 2021 по август 2022 года 1 младшая группа

№ п/п	Содержание образовательной деятельности
Сентябрь	
1 неделя	

1	1. Построение стайкой. 2. Ходьба стайкой за инструктором с одновременным собиранием маленьких мячей («яблок»). 3. Бег стайкой под музыкальную композицию «Дождик» (муз. и сл. Е. Макшанцевой). 4. ОРУ с маленькими мячами. 5. Ходьба между скакалками, выложенными на ковре в виде прямоугольников («грядок»). 6. Прыжки на всей ступне с работой рук (имитация срывания фруктов с веток деревьев). 7. Упражнение «Прокати мяч («капусту») под стойку». 8. Ползание на средних четвереньках по прямой (3-4 м). 9. Подвижная игра «По тропинке» с проговариванием строк: «По тропинке мы пройдем и немножко отдохнем!»
2	1. Построение врассыпную. 2. Ходьба врассыпную по залу с одновременным собиранием осенних листочков с ковра. 3. Бег врассыпную по залу с листочками под музыку С. Майкапара «Осенью». 4. ОРУ с листочками. 5. Ходьба между предметами («лужи», вырезанные из картона). 6. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки («пружинка»). 7. Катание мяча двумя руками. 8. Ползание на средних четвереньках по прямой (3-4 м). 9. Подвижная игра «Солнышко и дождик»
2 неделя	
3	1. Построение врассыпную. 2. Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой, бега врассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу. 3. ОРУ «Забавные птички» под музыку Г. Фрида «Птички» (вступление). 4. Ходьба между предметами. 5. Прыжки на двух ногах на месте с широкими махами руками (имитация взмаха крыльев). 6. Катание мяча двумя руками с ритмичным проговариванием русской народной песенки «Чики, чики, кички...». 7. Ползание на средних четвереньках (3-4 м). 8. Подвижная игра «Птички, летите ко мне»
4	1. Ходьба стайкой и врассыпную (во время ходьбы дети должны найти в зале кукол и взять по одной). 2. Бег врассыпную, стайкой с куклами под нём. нар. плясовую мелодию «Пляска с куклами». 3. ОРУ с куклами. 4. Ходьба за инструктором по периметру зала (во время ходьбы дети кладут

	кукол в корзину, стоящую на пути). 5. Упражнения с большим мячом (захват двумя руками с боков). 6. Ползание на ладонях и коленях. 7. Подвижная игра «К куклам в гости». 8. Пальчиковая гимнастика «Ладушки»
3 неделя	
5	1. Ходьба стайкой и врассыпную под укр. нар. мелодию «Стукалка» (во время ходьбы дети поднимают с ковра гимнастические палочки длиной около 50 см). 2. Бег вокруг палочки (дети кладут палочку возле себя и оббегают ее несколько раз). 3. ОРУ с палочками. 4. Ходьба с перешагиванием через «кочки» (мешочки с песком). 5. Катание мяча двумя руками инструктору с ритмичным проговариванием строк: «Погуляем мы в лесу, встретим рыжую лису, волка серого, зайку смелого». 6. Построение в круг при помощи инструктора. 7. Подвижная игра «По тропинке». 8. Игра малой подвижности «Лесные жучки»
6	1. Ходьба стайкой и врассыпную с имитацией движений лисы, волка, медведя. 2. Бег врассыпную, стайкой с имитацией жужжания пчел. 3. ОРУ без предметов. 4. Ходьба по дорожке между двумя шнурами (ширина 40 см, длина -2 м). 5. Прыжки на двух ногах на месте под музыкальную композицию «Зайка» (рус. нар. мелодия в обр. Ан. Александрова, сл. Н. Френкель). 6. Ползание на ладонях и коленях, перелаз через бревно, лежащее на полу. 7. Подвижная игра «Через ручеек». 8. Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу»
4 неделя	
7	1. Ходьба подгруппами с небольшими мягкими игрушками в руках. 2. Бег подгруппой в прямом направлении. 3. ОРУ с игрушками. 4. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 2-3 м); складывание игрушек в корзину, находящуюся в конце дорожки. 5. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед под укр. нар. мелодию «Гопачок» в обр. М. Раухвергера. 6. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м). 7. Катание мяча двумя руками с ритмичным проговариванием стихотворения А. Барто «Мячик». 8. Подвижная игра «Догони мяч!»
8	1. Ходьба парами с флажком в свободной руке. 2. Бег всей группой с размахиванием флажком над головой.

	3. ОРУ с флажками. 4. Игра «Сравни флажки» (каждому ребенку предлагается найти самый большой или самый маленький флажок и принести его инструктору). 5. Прыжки на двух ногах на месте под русскую народную песню «Пружинка». 6. Ползание по доске, лежащей на полу. 7. Катание мяча одной рукой воспитателю. 8. Подвижная игра «Достань флажок»
Октябрь	
1 неделя	
1	1. Построение в колонну друг за другом. 2. Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации. 3. Бег на носках. 4. ОРУ «Соберем урожай». 5. Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 м) с проговариванием строк: «Вышли мишки погулять, сладкого меда поискать». 6. Прыжки на двух ногах на месте «Достань до яблока». 7. Прокатывание мяча двумя руками под дугу с проговариванием строк: «Под веточкой пролезали, с земли груши собирали». 8. Упражнение «Проползи по доске». 9. Подвижная игра «Донеси урожай до корзинки»
2	1. Построение в колонну друг за другом с проговариванием строк: «В лес пошли мы погулять, свежим воздухом дышать». 2. Ходьба врассыпную. 3. Бег в колонне. 4. ОРУ «Поиграем со зверятами». 5. Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 м). 6. Отбивание мяча об пол (дети сидят на ковре, держат двумя руками мяч) под музыкальное сопровождение («Дождик» (муз. Г. Лобачевой)). 7. Ползание за катящимся предметом. 8. Подвижная игра «В гости к зверятам» (имитация повадок животных)
2 неделя	
3	1. Построение в колонну друг за другом. 2. Ходьба в колонне друг за другом на носках по зрительным ориентирам. 3. Бег в колонне, не отставая и не перегоняя товарищей (по зрительным ориентирам). 4. ОРУ «Зарядка для рук». 5. Ходьба по доске. 6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 7. Прокатывание мяча двумя руками перед собой с проговариванием русской народной потешки «Поехали, поехали...». 8. Подвижная игра «Не наступи». 9. Дыхательное упражнение «Подуем на ладошки»

5	1. Ходьба друг за другом по краю зала. 2. Бег друг за другом по краю зала под музыкальное сопровождение «Догонялки» (муз. Н. Александровой, сл. Т. Бабаджанян). 3. ОРУ с предметами. 4. Ходьба по дорожке (ширина - 40 см, длина 4-6 м). 5. Броски большого мяча воспитателю двумя руками снизу. 6. Ползание (3 м) с перелезанием через скамейку. 7. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». 8. Пальчиковая гимнастика «Ладушки» с проговариванием одноименной русской народной потешки
3 неделя	
6	1. Ходьба друг за другом по краю зала. 2. Бег друг за другом по краю зала. 3. ОРУ с бубнами под рус. нар. мелодию «Бубен». 4. Ходьба на носочках. 5. Бросание большого мяча в корзину с расстояния 1,5 м. 6. Ползание (3 м) с подлезанием под шнур (высота- 50 см). 7. Подвижная игра «Будь осторожен». 8. Дыхательное упражнение «Часики»
7	1. Ходьба друг за другом по краю зала. 2. Бег друг за другом по краю зала. 3. ОРУ с большим мячом. 4. Ходьба друг за другом с перестроением в круг под музыкальное сопровождение «Марш» (муз. М. Раухвергера). 5. Повороты вправо-влево с передачей большого мяча. 6. Ползание (4 м) с подлезанием под дугу (высота 50 см). 7. Подвижная игра «Где звенит?». 8. Малоподвижная игра «Поговорим»
4 неделя	
8	1. Ходьба друг за другом по краю зала. 2. Бег друг за другом по краю зала. 3. ОРУ с кубиками. 4. Ходьба на носочках. 5. Перебрасывание большого мяча через шнур (высота — 50 см). 6. Прыжки на месте на двух ногах. 7. Подвижная игра «Птички летают» под музыку Г. Фрида «Птички» (вступление). 8. Игровое упражнение с малой подвижностью «Отодвинь кубики» (мячом сдвигать заборчик из 4 кубиков)
19	1. Построение в колонну друг за другом. 2. Ходьба врассыпную под рус. нар. мелодию «Полянка» в обр. Г. Фрида. 3. Бег в колонне. 4. ОРУ без предметов.

	5. Ходьба с перешагиванием через мешочки с песком. 6. Прыжки через препятствие из мешочков с песком. 7. Подвижная игра «Где звенит?». 8. Пальчиковая гимнастика «Оладушки» с проговариванием одноименной русской народной потешки. 9. Дыхательное упражнение «Ветер»
Ноябрь	
1 неделя	
1	1. Построение в колонну друг за другом. 2. Ходьба в колонне. 3. Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением темпа. 4. ОРУ «Мы как воробышки». 5. Ходьба по извилистой дорожке (ширина 25-30 см). 6. Прыжки на двух ногах на месте в паре. 7. Игра «Поменяйтесь флажками» (дети берут флажки желтого и красного цвета и «гуляют» с ними по залу; по сигналу педагога и под его руководством меняются флажками друг с другом (красный на желтый, желтый на красный)). 8. Ползание по доске на средних четвереньках (по «мосту») 9. Подвижная игра «Воробышки и кот»
2	1. Построение в колонну друг за другом. 2. Ходьба в колонне друг за другом с имитацией движений птиц (по показу педагога). 3. Бег в колонне друг за другом. 4. ОРУ «Падают, падают листья». 5. Ходьба по извилистой дорожке (ширина 25-30 см). 6. Упражнение «Подпрыгни выше». 7. Прокатывание небольшого мяча между двумя листочками. 8. Ползание по доске на средних четвереньках (по «мосту») 9. Подвижная игра «Птички»
2 неделя	
3	1. Построение в колонну парами. 2. Ходьба в колонне парами. 3. Бег в колонне парами. 4. ОРУ с шишками. 5. Упражнение «Перейди болото по островкам». 6. Прыжки вверх на месте с целью достать предмет. 7. Прокатывание мяча друг другу. 8. Ползание по доске на средних четвереньках (по «мосту») 9. Подвижная игра «Лесные жучки»
4	1. Ходьба и бег друг за другом. 2. Ходьба враспынную (во время ходьбы дети собирают разбросанные по залу шишки, затем сравнивают их количе-

	ство: у кого одна шишка, а у кого - много). 3. Ходьба друг за другом с проговариванием стихотворных строк «По лесочку погуляли - шишек много мы собрали». 4. ОРУ без предметов. 5. Ползание на ладонях и ступнях, ладонях и коленях. 6. Полуприседания и прыжки на месте на двух ногах. 7. Подлезание под дугу (высота - 40 см). 8. Подвижная игра «Перешагни через палку». 9. Пальчиковая гимнастика «Играем с пальчиками»
3 неделя	
5	1. Ходьба и бег друг за другом. 2. Ходьба врассыпную. 3. Ходьба друг за другом (игра «Поезд»). 4. ОРУ с погремушками в сопровождении музыки А. Филиппенко «Погремушки». 5. Перебрасывание мешочков правой и левой рукой через шнур (высота- 50 см). 6. Игра «Доползи до погремушки». 7. Ходьба с перешагиванием через восемь последовательно расположенных шнуров, лежащих на ковре («Перешагни через ручейки»). 8. Подвижная игра «Птички летают». 9. Игра «Позвони в колокольчик»
6	1. Ходьба по кругу, взявшись за руки. 2. Бег друг за другом под музыку (на выбор педагога). 3. Кружение в медленном темпе. 4. Прыжки на двух ногах через шнур (линию). 5. ОРУ с мячами. 6. Подлезание под воротца. 7. Катание мяча двумя руками сидя (расстояние 50-100 см). 8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «По тропинке»
4 неделя	
7	1. Ходьба с изменением темпа. 2. Бег в прямом направлении. 3. Ходьба по доске. 4. ОРУ с платочками. 5. Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки). 6. Перелезание через бревно. 7. Бросание мяча вперед двумя руками снизу. 8. Подвижная игра с подпрыгиванием «Мой веселый звонкий мяч» в сопровождении музыкальной композиции «Пружинка» (русская народная мелодия в обр. Т. Ломовой)

8	1. Ходьба по кругу, взявшись за руки. 2. Бег в медленном темпе (в течение 30-40 секунд). 3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см). 4. ОРУ с кубиками (после выполнения упражнений дети поочередно кладут кубики друг на друга, образуя башню). 5. Прыжки на двух ногах. 6. Перелезание через бревно. 7. Катание мяча двумя руками сидя (расстояние 50-100 см)
Декабрь	
1 неделя	
1	1. Построение в колонну парами. 2. Ходьба с высоким подниманием колена в колонне парами. 3. Бег в колонне парами, чередующийся с бегом врассыпную, с музыкальным сопровождением («Парная пляска», муз. М. Раухвергера). 4. ОРУ «Пушистые цыплята». 5. Ходьба по шнуру прямо. 6. Прыжки вверх с места с целью достать предмет. 7. Прокатывание мяча друг другу. 8. Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Цыплята и кот» (с использованием шапочек-масок с изображением цыплят)
2	1. Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте. 2. Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук. 3. Бег в колонне парами, чередующийся с бегом врассыпную. 4. ОРУ «Пушистые цыплята» (с использованием шапочек-масок с изображением цыплят). 5. Ходьба по шнуру прямо (во время ходьбы дети произносят звукоподражания «Пи-пи-пи!»). 6. Прыжки вверх с места с целью достать предмет. 7. Прокатывание мяча друг другу. 8. Ползание под препятствием (высота 3СМО см). 9. Подвижная игра «Цыплята и кот»
2 неделя	
3	1. Построение парами. 2. Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук. 3. Игра «Пробеги с вертушкой». 4. ОРУ «Веселые петушки». 5. Ходьба по узенькой и широкой дорожке (предложить детям сравнить дорожки по ширине, уточнить, по какой дорожке удобней идти). 6. Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 10 см) (знакомить с понятиями «высоко - низко»). 7. Бросание мяча вперед снизу (побуждать детей проговаривать речевую конструкцию «далеко бросил мяч»).

	8. Ползание под препятствием (высота 30-40 см). 9. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч...»
4	1. Ходьба друг за другом с остановкой по сигналу (педагог использует для сигнала бубен, погремушку или дудочку). 2. Ползание друг за другом на ладонях и коленях (имитация движений животных). 3. Бег врассыпную. 4. Ходьба друг за другом в сопровождении музыки Н. Метлова «Поезд». 5. Перестроение в круг при помощи педагога. 6. ОРУ без предметов. 7. Упражнение «Докати мяч до стены» (расстояние 2 м). 8. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (2 обруча). 9. Ходьба на носках. 10. Подвижная игра «Мяч в кругу». 11. Пальчиковая гимнастика «Оладушки»
3неделя	
5	1. Ходьба друг за другом с остановкой по требованию педагога. 2. Ползание друг за другом на ладонях и коленях (проговаривание звукоподражаний, имитирующих собаку, кошку). 3. Бег врассыпную. 4. Ходьба друг за другом в сопровождении музыки М. Раухвергера «Марш». 5. Перестроение в круг при помощи педагога. 6. ОРУ без предметов. 7. Прокатывание маленького мяча вдаль, ползание за ним и возвращение шагом по дорожке шириной 40 см. 8. Подвижная игра «Доползи до погремушки». 9. Дыхательное упражнение «Самолет»
6	1. Ходьба друг за другом с остановкой по требованию педагога. 2. Ползание друг за другом на ладонях и коленях. 3. Бег врассыпную в сопровождении музыки А. Филиппенко «Веселая песенка». 4. Ходьба друг за другом. 5. Перестроение в круг при помощи педагога. 6. ОРУ с малым мячом. 7. Ходьба по гимнастической скамейке. 8. Подлезание под четыре последовательно расположенные дуги (высота - 40 см). 9. Ходьба врассыпную с остановкой и подпрыгиванием на месте по зрительному сигналу (педагог использует флажок, платок или знак яркого цвета). 10. Подвижная игра «Принеси предмет». 11. Игра средней подвижности «Поезд»
4неделя	

7	1. Ходьба с переходом на бег и наоборот. 2. Бег в прямом направлении с музыкальным сопровождением (на выбор педагога). 3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см). 4. ОРУ со стульчиком. 5. Прыжки на двух ногах. 6. Перелезание через бревно. 7. Бросание мяча вперед двумя руками от груди. 8. Подвижная игра (на ориентировку в пространстве) «Найди флажок»
8	1. Ходьба с изменением направления. 2. Бег с изменением темпа. 3. Кружение в медленном темпе в сопровождении музыки Т. Ломовой «Вальс снежинок». 4. ОРУ с кубиками (после выполнения упражнений дети ставят кубики на пол друг за другом, образуя длинную цепочку). 5. Прыжки на двух ногах на месте. 6. Подлезание под веревку (высота 30—40 см). 7. Катание мяча одной рукой педагогу. 8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Кто тише?»
Январь	
1 неделя	
1	1. Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне. 2. Ходьба в колонне друг за другом. 3. Бег в колонне друг за другом в медленном темпе (30-40 с, расстояние до 80 м). 4. Упражнения с платочками под музыкальное сопровождение «Прилетела птичка» (муз. Е. Тиличеевой, сл. Ю. Островского). 5. Перешагивание через препятствие из кубиков, которое дети строят по образцу (высота 10-15 см). 6. Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 15 см; побуждать детей проговаривать слова «высоко», «низко»). 7. Бросание мяча вперед снизу. 8. Подвижные игры «Наседка и цыплята» (с использованием шапочек-масок с изображением цыплят и курицы), «Автомобиль»
2	1. Построение в шеренгу по одному с перестроением в круг по ориентиру под музыкальное сопровождение («Марш», муз. Т. Ломовой). 2. Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа. 3. Упражнения «Пробеги с вертушкой», «Дотянись до великана», «Брось дальше». 4. Перешагивание через препятствие из кирпичиков, которое дети строят по образцу (высота 10-15 см).

	5. Спрыгивание с высоты вниз (высота - 15 см). 6. Проползание между ножками стула произвольным способом. 7. Подвижная игра «Самолеты» (побуждать детей длительно произносить звук [у] во время игры)
2 неделя	
3	1. Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру под музыкальное сопровождение («Марш», муз. Е. Тиличевой). 2. Ходьба в колонне с остановкой по сигналу (в качестве сигнала педагог использует звучащие игрушки). 3. Бег в колонне с остановкой по требованию педагога. 4. Упражнения «Поиграем с разноцветными мячами», «Не наступи в лужу» (развитие ориентировки в пространстве)». 5. Прыжки через короткие и длинные линии (сравнение линий по длине). 6. Бросание мяча от груди. 7. Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола. 8. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»
4	1. Ходьба друг за другом по периметру зала. 2. Бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога. 3. Ходьба на носочках. 4. Перестроение в круг при помощи педагога. 5. ОРУ без предметов. 6. Ползание на ладонях и ступнях. 7. Бросание большого мяча через шнур (высота - 70 см) с расстояния 1 м (закрепление понятий «высоко», «далеко», «большой»). 8. Подлезание под шнур в ограниченное пространство (между свисающими со шнура ленточками). 9. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч». 10. Игра средней подвижности «Цыплята» (с использованием шапочек-масок с изображением цыплят)
3 неделя	
5	1. Ходьба друг за другом по краю зала в музыкальном сопровождении (русская народная мелодия «Топ-топ»). 2. Бег врассыпную с остановкой по сигналу (звучанию музыкального инструмента). 3. Ходьба на носочках. 4. Перестроение в круг при помощи воспитателя. 5. ОРУ с флажками (уточнить у детей цвет флажков). 6. Ползание на ладонях и коленях друг за другом. 7. Прыжки в длину с места через дорожки разной ширины - 10 см и 5 см (предложить детям сравнить дорожки). 8. Ползание на ладонях и коленях по доске, положенной на пол. 9. Подвижная игра «Попади в воротца».

	10. Дыхательное упражнение «Каша кипит»
6	1. Ходьба друг за другом по периметру зала. 2. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. 3. Ходьба на носочках. 4. Перестроение в круг при помощи воспитателя. 5. ОРУ без предметов. 6. Ходьба врассыпную с остановкой и полуприседом по сигналу. 7. Бросание мяча из положения стоя на коленях. 8. Пролезание на ладонях и коленях в тоннель. 9. Подвижная игра «Найди флажок». 10. Игра средней подвижности «Курочка-хохлатка» (с использованием шапочек-масок с изображением курицы и цыплят)
4 неделя	
7	1. Ходьба с изменением направления по зрительному ориентиру. 2. Бег в колонне по одному. 3. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 3-4 м). 4. ОРУ с мешочком (после выполнения упражнений дети складывают все мешочки в одном месте и отвечают на вопрос: сколько мешочков?). 5. Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки). 6. Ползание по наклонной доске. 7. Катание мяча двумя руками стоя (расстояние 50-100 см). 8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Птички» с музыкальным сопровождением («Птица и птенчики», муз. Е. Тили-чеевой)
8	1. Ходьба с переходом на бег и наоборот. 2. Бег в колонне по одному. 3. Ходьба по гимнастической скамейке. 4. ОРУ со стульчиком. 5. Прыжки на двух ногах на месте (дети имитируют движения зайца). 6. Подлезание под воротца. 7. Бросание мяча двумя руками из-за головы. 8. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Где звенит?»
Февраль	
1 неделя	
1	1. Перемена мест в строю. 2. Ходьба врассыпную на носках. 3. Бег врассыпную на носках. 4. ОРУ «Мышки» (с использованием шапочек-масок с изображением мышек). 5. Ходьба из обруча в обруч в сопровождении музыкальной композиции «Муравьишка» (муз. З. Компанейца). 6. Прыжки через веревку. 7. Бросание мяча от груди (побуждать детей использовать речевую

	конструкцию «далеко бросил мяч»). 8. Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Кот и мыши»
2	1. Перемена мест в строю. 2. Ходьба врассыпную на носках. 3. Бег врассыпную на носках. 4. ОРУ с цветами в сопровождении музыки Е. Макшанцевой «Упражнения с цветами». 5. Ходьба из обруча в обруч. 6. Прыжки в длину через две линии (расстояние 10-30 см). 7. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками (побуждать детей использовать в речи понятие «высоко»). 8. Перелезание через бревно. 9. Подвижная игра «Кот и мыши» (с использованием шапочек-масок с изображением кота и мышек)
2 неделя	
3	1. Свободное построение. 2. Ходьба на носках, на внешней стороне стопы. 3. Упражнение «Пробеги и не сбей кегли». 4. Отгадывание загадок о животных, имитация движений животных. 5. Упражнение «По ступенькам» (дети совместно с воспитателем строят ступеньки из крупного деревянного строительного материала). 6. Прыжки на двух ногах (по дорожке длиной до 2 м). 7. Бросание мяча из-за головы. 8. Перелезание через бревно (высота 20 см). 9. Подвижная игра «Волшебная дудочка» (дудочка играет - все пляшут, перестает играть - все замирают, удерживая равновесие)
4	1. Ходьба друг за другом. 2. Бег врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по зрительному сигналу (карточка определенного цвета). 3. Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко мне». 4. Перестроение в круг. 5. ОРУ без предметов. 6. Прыжки в длину (перепрыгивание «ручейка» шириной 15 см). 7. Бросание маленького мяча в корзину, расположенную в кругу. 8. Ходьба по гимнастической скамейке и сходжение с нее. 9. Подвижная игра «Целься вернее». 10. Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу»
3-я неделя	
5	1. Ходьба друг за другом. 2. Бег врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по сигналу (хлопок в ладоши). 3. Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне»,

	«Бегите ко мне», «Ползите ко мне». 4. Перестроение в круг. 5. Игра-исследование «Где погремушка?» (на громкую музыку дети гремят погремушками, на тихую - прячут погремушки за спину). 6. ОРУ без предметов. 7. Прыжки через дорожку шириной 15 см. 8. Ходьба по гимнастической скамейке. 9. Подвижная игра «Через ручеек»
6	1. Ходьба друг за другом. 2. Бег врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по сигналу. 3. Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко мне». 4. Перестроение в круг. 5. ОРУ с погремушками. 6. Бросание большого мяча вдаль от груди двумя руками из положения стоя. 7. Бег за мячом. 8. Подвижная игра «Флажок». 9. Игра средней подвижности «Колпачок»
4 неделя	
7	1. Ходьба парами. 2. Бег в прямом направлении. 3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см) с музыкальным сопровождением (русская народная мелодия в обр. Т. Ломовой «Сапожки»). 4. ОРУ с мячом. 5. Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки). 6. Лазание по наклонной доске, приподнятой одним концом (на высоту 20-30 см). 7. Ловля мяча, брошенного воспитателем (с расстояния 50-100 см). 8. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»
8	1. Ходьба с изменением направления по зрительному ориентиру. 2. Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см). 3. Ходьба по гимнастической скамейке. 4. ОРУ без предметов. 5. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами. 6. Лазание по лестнице-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м; побуждать детей использовать в речи слова «вверх», «вниз»). 7. Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5 м). 8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «По тропинке»
Март	
1 неделя	

1	1. Перестроение из шеренги в круг. 2. Ходьба по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу (звучащая игрушка). 3. Бег по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу. 4. ОРУ с мячом. 5. Ходьба с мячом в руках (дети переступают через препятствия из кубиков, построенные под руководством педагога). 6. Прыжки на двух ногах с мячом в руках (до 2 м). 7. Игра «Поймай мяч». 8. Подтягивание на скамейке в положении лежа на животе. 9. Подвижная игра «Пузырь»
2	1. Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот. 2. Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности с перешагиванием через «камешки», «канавки». 3. Бег с ускорением и замедлением темпа. 4. Перекат на живот и обратно с мячом в руках. 5. Ходьба из обруча в обруч, руки за головой. 6. Игра «Допрыгни!». 7. Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 100 см). 8. Подтягивание на скамейке в положении лежа на животе. 9. «Игра с бубном» (муз. Г. Фрида)
2-я неделя	
3	1. Перестроение из шеренги в круг. 2. Ходьба с перешагиванием через препятствия из кубиков. 3. Бег «Перемена мест». 4. Упражнения с флажками (уточнить у детей цвет флажков). 5. Ходьба по ребристой доске. 6. Прыжки со сменой положения ног. 7. Ловля мяча, брошенного инструктором. 8. Игра «Собачки» (имитация движений собаки в сопровождении песни «Собачка Жучка» (муз. Н. Кукловской, сл. Н. Федорченко). 9. Подтягивание на скамейке в положении лежа на животе. 10. Подвижная игра «Где звенит?» (с колокольчиком)
4	1. Ходьба друг за другом, врассыпную, парами. 2. Бег врассыпную. 3. Ходьба. 4. Перестроение в круг. 5. ОРУ с обручем. 6. Ползание к шнуру, натянутому на высоте 50 см, подлезание под него. 7. Подъем на 1-ю ступеньку гимнастической лестницы и спуск с нее. 8. Бросание большого мяча («Добрось до стены») на расстояние 2 м. 9. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч». 10. Игра «Принеси мяч (большой и малый)»

3 неделя	
5	1. Ходьба друг за другом, врассыпную, парами. 2. Бег врассыпную. 3. Ходьба. 4. Перестроение в круг. 5. ОРУ без предметов. 6. Прыжки через дорожку, лежащую на ковре (ширина 15 см). 7. Лазание по гимнастической лестнице. 8. Ходьба с изменением темпа по музыкальному сигналу (бубен или погремушка). 9. Подвижная игра «Целься вернее». 10. Дыхательное упражнение «Бульканье»
6	1. Ходьба друг за другом, врассыпную, парами. 2. Бег врассыпную. 3. Ходьба. 4. Перестроение в круг. 5. ОРУ с большими мячами. 6. Прыжки из обруча в обруч, расположенные вплотную друг к другу. 7. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 8. Прохождение через тоннель (наклониться). 9. Подвижная игра «Обезьянки». 10. Имитация движений животных (зайца и медведя) под музыкальную композицию «Зайцы и медведь» (муз. Т. Попатенко)
4-я неделя	
7	1. Ходьба с переходом на бег и наоборот в сопровождении музыкальной композиции «Марш и бег» (муз. Е. Тиличевой). 2. Бег в прямом направлении. 3. Ходьба по бревну (ширина 20-25 см). 4. ОРУ без предметов. 5. Прыжки через две параллельные линии (10-30 см). 6. Лазанье по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см). 7. Катание мяча двумя руками стоя, сидя (расстояние 50-100 см). 8. Исполнение музыкально-ритмических движений под музыку М. Раухвергера «Прогулка и пляска». 9. Подвижная игра с бросанием и ловлей мяча «Мяч в кругу»
8	1. Ходьба с обхождением предметов (дети по просьбе педагога называют предметы, которые обходят). 2. Бег в прямом направлении. 3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см).. 4. ОРУ с флажками (уточнить у детей цвет флажков).

	5. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами. 6. Подлезание под веревку (высота 30^Ш см). 7. Метание набивных мешочков правой и левой рукой. 8. Подвижная игра с бегом «Принеси предмет»
Апрель	
1 неделя	
1	1. Музыкально-двигательная игра «Барабан» под музыку Г. Фрида «Барабан» (выполнение действий по построению на различие динамики). 2. Ходьба с дополнительным заданием (с остановкой по сигналу), поворот вокруг себя. 3. Бег в медленном темпе (30^0 с, расстояние до 80 м). 4. Игра с солнечными зайчиками (педагог показывает зеркалом солнечных зайчиков, а дети их «ловят»). 5. Ходьба с ящика на ящик (высота 10-15 см). 6. Прыжки со сменой положения ног (врозь - вместе). 7. Удар мяча о стену (или щит) и ловля его двумя руками. 8. Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее. 9. Игра с прыжками «Зайнышка» (с использованием шапочек-масок с изображением зайцев)
2	1. Построение в шеренгу по флажку-сигналу того или иного цвета. 2. Ходьба с высоким подниманием колен. 3. Бег со сменой темпа по звуковому сигналу (бубен, погремушка или дудочка). 4. Игра с «волшебной палочкой» (педагог взмахивает «волшебной палочкой» и называет действие, которое должны выполнить дети). 5. Ходьба с ящика на ящик (высота 10-15 см). 6. Перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребенка (расстояние 1-1,5 м). 7. Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее. 8. Подвижная игра «Лошадки»
2-я неделя	
3	1. Построение в круг по флажку-сигналу определенного цвета. 2. Ходьба приставным шагом. 3. Бег со сменой темпа по сигналу. 4. Игра с «волшебной палочкой» (педагог взмахивает «волшебной палочкой» и называет действие, которое должны выполнить дети). 5. Игра «Прыжки из кружка в кружок». 6. Прямой галоп. 7. Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой. 8. Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее. 9. Подвижная игра «Лошадки»
4	1. Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках (под украинскую народную мелодию в обр. Р. Леденева «Стукалка»).

	2. Бег по периметру площадки, врассыпную. 3. Ходьба врассыпную. 4. Перестроение в круг. 5. ОРУ без предметов. 6. Лазание по гимнастической стенке. 7. Перелезание через гимнастическую скамейку. 8. Подлезание под дугу высотой 40 см. 9. Подвижная игра «Целься вернее». 10. Пальчиковая гимнастика «Ладушки»
3-я неделя	
5	1. Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках. 2. Бег по краю площадки, врассыпную. 3. Ходьба врассыпную. 4. Перестроение в круг; музыкально-ритмическая импровизация под музыку П. И. Чайковского «Апрель». 5. ОРУ без предметов. 6. Лазание по гимнастической стенке. 7. Ходьба через палки, расположенные на досках, лежащих на полу. 8. Бросание маленького мяча вдаль от плеча одной рукой. 9. Словесно-двигательная игра «Зайка, походи...» с проговариванием одноименной потешки. 10. Дыхательное упражнение «Надуем шарик»
6	1. Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках. 2. Бег по краю площадки, врассыпную. 3. Ходьба врассыпную. 4. Перестроение в круг. 5. ОРУ с малым мячом (уточнить у детей величину, цвет, форму мяча). 6. Прыжки вверх до игрушки, подвешенной на 10-15 см выше вытянутой руки ребенка. 7. Подлезание поочередно под дуги высотой 50 см, 40 см, под шнур 30 см. 8. Подвижная игра «Перешагни через палку». 9. Игра средней подвижности «К куклам в гости мы идем»
4-я неделя	
7	1. Ходьба приставным шагом вперед. 2. Бег друг за другом. 3. ОРУ с шишками. 4. Игра средней подвижности «Зайка серенький сидит». 5. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным способом. 6. Метание набивных мешочков правой и левой рукой. 7. Оздоровительная ходьба: по ребристой доске, перешагивание через палки, лежащие на полу, ходьба на пятках, «змейкой», боком приставным шагом, проползание под дуги, легкий бег.

	8. Подвижная игра (с подпрыгиванием) «Через ручеек»
8	1. Ходьба приставным шагом в стороны. 2. Бег в колонне по одному. 4. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см). 5. Прыжки через шнур. 6. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 7. Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5 м). 8. ОРУ с флажками (уточнить у детей цвет флажков). 9. «Прятки с платочками» (русская народная мелодия в обр. Р. Рустамова). 10. Подвижная игра с бегом «По тропинке»
Май	
1 неделя	
1	1. Размыкание и смыкание при построении обычным шагом. 2. Ходьба по профилактической дорожке (предупреждение плоскостопия). 3. Бег с дополнительным заданием: догонять убегающих. 4. ОРУ «Игра с солнышком и ветерком» (на скамейке). 5. Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см). 6. Прямой галоп. 7. Бросание предметов в цель (расстояние 1 м). 8. Упражнение «Проползи и не задень». 9. Подвижная игра «Солнышко и дождик»
2	1. Построение по команде инструктора. 2. Ходьба приставным шагом вперед в сопровождении музыкальной композиции «Зашагали ножки» (муз. М. Раух-вергера). 3. Бег на скорость (расстояние до 10 м). 4. ОРУ «Рыбаки». 5. Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см). 6. Прямой галоп. 7. Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м). 8. Влезание на гимнастическую стенку удобным способом. 9. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»
2 неделя	
3	1. Построение по команде инструктора. 2. Ходьба по толстому шнуру. 3. Бег с указанием на игровой образ («Побежим тихо, как мышки» и т. п.). 4. ОРУ «Упражнения с цветами» (муз. М. Раухвергера). 5. Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см). 6. Прыжки в длину с места. 7. Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м).
4	1. Ходьба друг за другом по периметру площадки, на носках, врассыпную.

	2. Бег друг за другом, врассыпную. 3. Ходьба парами. 4. ОРУ с большим мячом. 5. Ходьба между мячами, расположенными в шахматном порядке. 6. Бросание большого мяча от груди двумя руками вдаль. 7. Имитация движений зайца и кошки в сопровождении музыкальных композиций («Серый заяц умывается», муз. М. Красева; «Серенькая кошечка», муз. В. Витлина). 8. Подвижная игра «Не наступи на линию». 9. Пальчиковая гимнастика «Оладушки»
3 неделя	
5	1. Ходьба друг за другом по периметру площадки, на носках, врассыпную. 2. Бег друг за другом, врассыпную. 3. Ходьба парами. 4. ОРУ «Игра с погремушками» (И. Кишко). 5. Бросание мешочков в цель: высота 1 м, расстояние 1,5 м. 6. Прокатывание мяча воспитателю с расстояния 1,5 м. 7. Бег с мячом. 8. Подвижная игра «Прокати мяч до стены». 9. Дыхательное упражнение «Бабочка»
6	1. Ходьба друг за другом по периметру площадки, на носках, врассыпную. 2. Бег друг за другом, врассыпную. 3. Ходьба парами. 4. ОРУ с султанчиками. 5. Повороты вправо-влево с передачей мяча. 6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 7. Бег между шнурами (ширина 30 см). 8. Подвижная игра «Попади в воротца». 9. Игра средней подвижности «Позвони в колокольчик»
4 неделя	
7	1. Ходьба приставным шагом в стороны. 2. Бег с изменением направления. 3. Ходьба по бревну (ширина 20-25 см). 4. ОРУ с кубиками; построение из кубиков поезда. 5. Прыжки через две параллельные линии (10-30 см). 6. Перелезание через бревно (ширина 20 см, длина 2-3 м). 7. Бросание мяча двумя руками разными способами (из-за головы, от груди, снизу). 8. Подвижная игра с бегом в воротца
8	1. Ходьба с переходом на бег и наоборот. 2. Игра «Птички в гнездышках». 3. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным способом.

	4. ОРУ с кубиками. 5. Ловля мяча, брошенного педагогом (с расстояния 50-100 см). 6. Прокатывание мяча в маленькие и большие ворота с расстояния 1,5 м. 7. Подвижная игра с разнообразными движениями и пением «Поезд». 8. Дыхательное упражнение «Надуем пузик-арбузик»
--	--

Перспективный план работы во второй младшей группе (3-4 года)

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Сентябрь	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем, учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать радостное эмоциональное отношение к выполнению упражнений. Учить детей ходьбе по извилистой дорожке. Упражнять в прыжках на всей ступне. Воспитывать радостное отношение к выполнению	Учить детей ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем; подпрыгивать на двух ногах на месте. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать положительное эмоциональное отношение к играм. Учить детей ползать на средних четвереньках по прямой. Повторить ходьбу по извилистой дорожке.	Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, учить энергично, отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу, выдерживая направление движения. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно. Познакомить детей с ходьбой и бегом в рассыпную. Упражнять в	Учить ходить и бегать колонной по одному и всей группой, подлезать под шнур. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать у детей положительное эмоциональное отношение к играм. Учить детей прыжкам на двух ногах на месте. Упражнять в прокатывании мяча, добиваясь сохранения	«Бегите ко мне» «Поровненькой дорожке» «Догонялки с лисичкой» «Догони мяч» «Птички, летите ко мне» «Найди свой домик»

	упражнений.	Закрепить навык прыжков на всей ступне. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать стремление преодолевать трудности.	ползании на средних четвереньках. Развивать ловкость, умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно.	направления движения мяча. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровой деятельности.	
--	-------------	--	--	---	--

Оборудование: Игрушки - кукла, мишка, шнуры, мячи, погремушки, игрушка- лисичка, стойки, игрушка- курочка.

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Октябрь	Учить детей ходить и бегать по кругу; сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади. Упражнять в подпрыгивании и на двух ногах на месте. Воспитывать стремление выполнять упражнения	Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя, при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мячей. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать	Закреплять умение ходить и бегать по кругу, учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу, упражнять в ползании на четвереньках. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать интерес к выполнению	Учить детей останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя, подлезать под шнур, упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади. Развивать координацию движений. Продолжать учить детей	«Наседка и цыплята» «Догони скорее мяч» «Поезд» «Догоните мишку» «Зверюшки в норку» «Бегите к флажку» «Весёлая карта»

	правильно. Продолжать учить детей построению в колонну, ходьбой и бегом в колонне. Научить детей перешагивать через предметы. Упражнять в прыжках на двух ногах. Закрепить умение прокатывать мяч в парах. Развивать умение ориентироваться в пространстве.	коллективизм. Учить детей ползать на средних четвереньках за катящимся мячом. Закрепить умение прыгать на двух ногах. Развивать интерес к двигательной деятельности.	упражнений. Учить детей прокатывать мяч между предметами. Упражнять в ползании за катящимся мячом. Воспитывать у детей интерес к двигательной деятельности.	прыгать на двух ногах с продвижением вперёд. Развивать глазомер при прокатывании мяча между предметами. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровой деятельности.	
--	--	---	--	---	--

Оборудование: кубики, шнуры, стойки, платочки, мячи, игрушка- мишка, обручи, стулья, стойки, игрушка- дедушка.

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Ноябрь	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задание по указанию воспитателя, в прыжках из обруча в	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, ловить мяч, брошенный воспитателем, и бросать его обратно,	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания воспитателя, закреплять умение подлезать под	Ходить и бегать враспынную, используя всю площадь зала, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе	«Трамвай» «Лесные жуки» «Поровненькой дорожке» «Найди свой домик»

	обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча друг другу. Развивать равновесие. Воспитывать внимательность при выполнении упражнений. Упражнять детей в прыжках с продвижением вперёд. Закрепить умение прокатывать мяч между предметами; способствовать развитию равновесия и координации движений. Воспитывать дружелюбие.	ползать на четвереньках (с опорой на ладони и колени) в прямом направлении. Развивать ловкость, координацию движений. Воспитывать внимательность. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Продолжать учить закрепить навык мягких и пружинистых прыжков на месте, ловить мяч, брошенный воспитателем, и бросать его обратно. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать смелость при выполнении упражнений.	дугу на четвереньках, сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Развивать внимание. Воспитывать интерес к выполнению упражнений. Познакомить детей с имитационным и движениями. Упражнять в ползании на средних четвереньках. Продолжать учить прокатывать мяч (под дугу). Развивать быстроту, равновесие, ловкость. Воспитывать интерес к имитационным движениям.	по доске, в прыжках, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги. Развивать интерес к двигательной деятельности. Воспитывать смелость при выполнении упражнений. Учить детей прыжкам вверх с целью достать предмет. Упражнять в прокатывании мяча под дугу. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровую деятельность. Воспитывать смелость при выполнении упражнений.	«Наседка и цыплята» «Самолёты»
Оборудование: мячи, обручи, шишки, кубики, погремушки, шнуры, дуги, доска, стойки.					

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Декабрь	Учить ходить и бегать по кругу, учить мягкому прыгиванию на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча по прямой. Развивать равновесие, прыгучесть. Воспитывать смелость. Учить детей ходить по гимнастической скамейке. Упражнять в прыжках вверх с места с целью достать предмет. Закрепить умение прокатывать мяч под дугу, добиваясь меткого выполнения упражнения. Развивать равновесие, ловкость. Воспитывать смелость.	Учить ходить и бегать враспынную, катать мячи друг другу, выдерживая направление, подлезать под дугу. Развивать ловкость, глазомер. Продолжать учить детей подлезать под дугу. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить сохранять равновесие и правильную осанку. Закрепить умение прыгать вверх, координируя взмах руками с активным толчком, с целью достать предмет. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать самостоятельность при	Учить ходить и бегать по кругу, не держась за руки, подлезать под шнур, не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по доске. Развивать координацию движений. Воспитывать дружелюбие. Познакомить детей со свойствами мяча. Научить детей бросать мяч об пол и ловить его двумя руками. Упражнять в подлезании под дугу. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке с усложнением. Развивать равновесие, координацию движений. Воспитывать внимательность при	Ознакомить детей с построением и ходьбой парами, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать стремление преодолевать трудности. Научить детей прыгивать с высоты. Продолжать учить броску мяча двумя руками о пол и ловля его. Совершенствовать умение бегать враспынную. Закрепить навык подлезания под препятствие	«Поезд» «Воробушки и автомобиль» «Воробышки и кот» «Птички и птенчики» «Кролики»

		выполнении упражнений.	выполнении физкультурных упражнений.	м. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровую деятельность и желание участвовать в ней.	
--	--	------------------------	--------------------------------------	--	--

Оборудование: кольца, скамейка, мячи, резиновые дорожки, дуги, флажки, кегли, шнуры, кубики, доска, платочки, мат.

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Январь		Продолжать учить ходить и бегать врассыпную. При прыгивании, продолжать учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги, прокатывать мяч вокруг предмета. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать внимательность и при выполнении физических упражнений. Научить детей ходить по гимнастическо	Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную, прокатывать мяч друг другу, подлезать под дугу, не касаясь руками пола. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. Учить детей прыжку в длину с места, активно отталкиваясь ногами и мягко приземляясь. Упражнять в ловле и бросании мяча. Закрепить умение проползать под препятствие.	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя, подлезать под шнур, не касаясь руками пола, формировать правильную осанку при ходьбе по доске. Развивать равновесие. Воспитывать смелость и выдержку в подвижной игре. Продолжать учить детей ползать по гимнастическо	«Поезд» «Поровненькой дорожке» «Лягушки» «Найди свой цвет» «Кот и мыши»

		й скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Упражнять в спрыгивании с высот, мягко пружиня ноги. Закреплять навык бросков мяча о пол и ловле его. Добиваясь ритмичности выполнения упражнений. Знакомить детей с выполнением упражнений в условиях, воображаемой ситуации. Развивать выразительность имитационных движений.	Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать равновесие в ходьбе по шнуру.	четвереньках. Упражнять детей в прыжках в длину с места с активным взмахом рук. Закрепить умение ловить и бросать мяч, координируя направление и силу броска. Воспитывать интерес к совместной двигательной деятельности.	
--	--	---	---	---	--

Оборудование: флажки, гимнастическая скамейка, мячи, стулья, мат, игрушка- лисичка, дуги, шнуры, обручи, массажные дорожки, доски, стойки, кегли.

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Февраль	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, учить ходить переменными шагами, через	Упражнять в ходьбе переменным шагом (через шнуры), беге враспынную,	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания, и беге	Неделя здоровья (план прилагается)	«Мыши в кладовой» «Лохматый пес» «Воробышки и кот»

	шнуры, упражнять в прыжках из обруча в обруч. Развивать прыгучесть, умение ориентировать ся в пространстве. Воспитывать дружеские отношения в коллективе. Учить детей перелезать через скамейку боком. Упражнять в ползании по гимнастическо й скамейке на четвереньках. Закрепить умение выполнять прыжок в длину с места, координируя движения рук и ног. Развивать равновесие ловкость, умение ориентировать ся в пространстве.	бросать мяч через шнур, подлезать под шнур, не касаясь руками пола. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать ловкость, равновесие. Воспитывать смелость. Познакомить детей с ходьбой с перешагивани ем через предметы. Учить детей бросать мяч вперед вдаль. Упражнять в перелезании через скамейку боком. Формировать правильную осанку. Воспитывать смелость.	врассыпную, пролезать в обруч, не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по доске. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Упражнять детей в прыжках со сменой положения ног, добиваясь легкости и ритмичности при выполнении. Совершенствов ать умение бросать мяч двумя руками вдаль из разных исходных положений. Развивать равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры.		«Берегись, заморожу» «Найди свой цвет» «У медведя во бору»
--	---	--	---	--	---

Оборудование: погремушки, обручи, шнуры, стойки, кегли, гимнастическая скамейка,

мячи, доски, флажки, кирпичики.

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Март	Ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед. Развивать ориентацию, равновесие, прыгучесть. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. Познакомить детей с бегом по кругу, взявшись за руки. Учить детей ползать по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Упражнять в ходьбе по кирпичикам, сохраняя	Упражнять в ходьбе и беге парами и беге врассыпную, познакомить с прыжками в длину с места (основное внимание уделить приземлению на обе ноги), прокатывать мяч между предметами. Развивать прыгучесть. Воспитывать интерес к физическим упражнениям. Учить бросать мяч двумя руками из-за головы через веревку. Развивать равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать	Ходить и бегать по кругу, учить бросать мяч о землю и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по скамейке (на ладонях и коленях). Развивать глазомер, координацию движений, умение слышать команды и выполнять их. Воспитывать чувство коллективизма. Научить детей выполнять прыжки в высоту через предметы. Упражнять детей в бросках мяча через веревку, добиваясь выполнения высокой траектории	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в прыжках в длину с места. Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать равновесие, прыгучесть. Воспитывать бережное отношение к физкультурному инвентарю. Научить детей выполнять замах при броске мешочка в	«Кролики» «Поровненькой дорожке» «Поезд» «Солнышко и дождик» «Поймай комара» «Зайка беленький сидит» «Наседка и цыплята» «Огуречик»

	равновесие. Закрепить умение прыгать со сменой положения ног. Воспитывать смелость. Осуществлять профилактику плоскостопия.	смелость.	полета мяча. Развивать прыгучесть, ловкость. Воспитывать у детей интерес к двигательной деятельности.	горизонтальную цель. Упражнять в прыжках через предметы, добиваясь подтягивания коленей в полете. Развивать ловкость и равновесие при влезании на скамейку с дополнительным заданием для рук. Воспитывать смелость.	
--	--	-----------	---	--	--

Оборудование: кубики, шнур, флажки; гимнастическая скамейка; султанчики, мячи; кирпичики; мячи; зонт; массажные дорожки; веревка; стойка; ребристая доска; игрушка – цыпленок; мешочки с песком; обруч большой.

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Апрель	Ходить колонной по одному, бегать врассыпную, в прыжках в длину с места, продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в	Продолжать учить ходить и бегать врассыпную, учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по гимнастической скамейке. Развивать	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в перепрыгивании и через шнур. Развивать равновесие,	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, продолжать учить приземляться на носочки в прыжках в длину с места, упражнять в подбрасывании	«Поровненькой дорожке» «Догони скорее мяч» «Поезд» «Догоните мишку» «Зверюшки в норку» «Бегите к

	бросании мяча о пол. Развивать глазомер, прыгучесть, координацию движений. Воспитывать внимательность при выполнении физкультурных упражнений. Упражнять в бросках в горизонтальную цель, добиваясь меткого выполнения. Развивать ловкость при выполнении прыжков через предметы. Воспитывать стремление преодолевать трудности.	реакцию, координацию движений. Воспитывать стремление выполнять упражнения правильно. Научить детей бросать мяч вверх и ловить его двумя руками. Развивать равновесие в ходьбе по шнуру. Способствовать тренировке выносливости. Воспитывать дружелюбие.	прыгучесть. Воспитывать внимательность . познакомить детей со строевыми упражнениями размыкание и смыкание. Упражнять в выполнении прямого галопа. Закрепить умение бросать и ловить мяч двумя руками. Воспитывать бережное отношение к физкультурному инвентарю.	ии мяча вверх. Осуществляют профилактику плоскостопия. Развивать ловкость, глазомер. Воспитывать интерес к физическим упражнениям . вызвать у детей эмоциональный отклик на игровую деятельность и желание участвовать в ней. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке. Развивать глазомер при броске мяча двумя руками вперед и ловле его.	флажку» «Весёлая карта»
--	--	--	---	---	-------------------------

Оборудование: Обручи; шнур; мячи; мешочки с песком; кубики; доски; длинный шнур; кольца (от кольцеброса); гимнастическая скамейка; гимнастические палки; погремушки; массажные коврики; гимнастическая стенка.

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

Май	Продолжать учить детей ходьбе колонной по одному, выполняя задания по сигналу воспитателя, бегать врассыпную, учить подбрасывать мяч вверх и ловить его, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и коленях. Формировать умение выполнять повороты направо и налево. Научить детей метать на дальность. Упражнять в лазании по гимнастическо й лестнице. Воспитывать интерес к двигательной деятельности.	Упражнять детей в ходьбе, отработывая переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную, закреплять умение ползать по гимнастическо й скамейке, упражнять в равновесии. Формировать правильную осанку. Воспитывать дружеские отношения. продолжать учить выполнять замах при броске мешочка в горизонтальну ю цель. Упражнять в прыжках через предметы. Развивать ловкость и равновесие при ходьбе по шнуру. Воспитывать смелость.	Упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную, ознакомить с ходьбой по наклонной доске, в прыжках с продвижением вперед, упражнять в энергичном отталкивании обеими ногами. Развивать смелость, прыгучесть. Продолжать учить ходить парами, упражнять в беге врассыпную, в прыжках в длину с места, приземляться одновременно на обе ноги, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками.	Проверить уровень овладения основными движениями.	«Трамвай» «Лесные жуки» «Поровнённой дорожке» «Найди свой домик» «Наседка и цыплята» «Самолёты»
-------------------	---	--	--	--	--

Оборудование: мячи; гимнастическая скамейка; шнур; мешочки с песком; гимнастическая стенка; доски; короткие шнуры; цветные ленточки; обруч; кубики.

Перспективный план работы в средней группе (4-5 лет)

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
сентябрь	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Учить детей чётко и точно выполнять подлезания и все упражнения по просьбе инструктора;	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и враспынную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. Упражнять в прыжках на двух ногах. Воспитывать интерес к выполнению игровых заданий. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании и вверх, доставая до	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. Развивать равновесие. Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках. Закреплять навык бега с изменением темпа движения. Воспитывать интерес двигательной деятельности. Осуществлять	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. Развивать глазомер. Упражнять детей в равновесии, в перебрасывании мячей друг другу; развивать моторику; обобщать знания детей о грибах. Способствовать развитию	«Найди себе пару» «Кого ты видел в лесу» «Автомобили» «Самолеты» «зайцы и волк» «Огуречик, огуречик ...» «Поймай грибок»

	упражнять в ходьбе и беге, в пролезании под верёвкой. Воспитывать интерес к двигательной деятельности.	предмета; упражнять в прокатывании мяча. Развивать равновесие. учить пролезанию в обруч боком, не задевая верхний край; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать ловкость и координацию движений; умение быстро реагировать на сигнал.	профилактику плоскостопия. Учить ползанию с проталкиванием мяча перед собой; упражнять в ходьбе и беге, прыжках, ползании; развивать внимание, умение слышать команды и выполнять их.	внимания и координации и движений.	
--	--	---	---	------------------------------------	--

Оборудование: платочки; шнуры; кубики; верёвка; кегли; обруч; мячи; колокольчик; флажки; 2 стойки; кубики; флажок-зелёный, красный; картинки с изображением грибов: шампиньоны, поганки, грузди; канат; гимн. скамейка.

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Октябрь	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье	Учить детей сохранять устойчивое при ходьбе равновесие на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли)	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия	«Воробышек и кот» «У медведя во бору» «Домашние птицы» «Огуречик, огуречик ...» «Автомобили»

руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления. Развивать координацию движений. Воспитывать чувство коллективизма при выполнении игровых упражнений. Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Воспитывать интерес к физической культуре. Упражнять в ходьбе по уменьшенной	под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Воспитывать интерес к физической культуре. Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках. Упражнять в беге с изменением темпа движения. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. Тренировать в прыжках с небольшой высоты. Уточнять и обобщать знания детей о транспорте и его назначении. Способствовать развитию	и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать внимательность при выполнении заданий. Упражнять в метании мешочков с песком в горизонтальную цель; закреплять и обобщать представления детей о насекомых, их основных признаках. Развивать внимание, координацию движений. Воспитывать бережное отношение к природе.	при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. Упражнять в прыжках на одной ноге. Воспитывать умение совместно выполнять упражнения. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. Упражнять в прыжках на двух ногах с	«Кот и мыши». «мотылёк» «Найди свой цвет!» «Перелёт птиц»
---	--	--	--	---

	опоре, сохраняя равновесие; уточнять и расширять представления детей о домашних птицах. Способствовать развитию внимания, координации движений, творческого воображения.	слухового и зрительного внимания.		поворотом вокруг себя и со сменой положения ног; развивать глазомер при прокатывании мяча между предметами. Развивать умение ориентироваться в пространстве.	
--	--	-----------------------------------	--	--	--

Оборудование: кубики; мячи; стойки; мешочки с песком, картинки «домашние птицы»; шнуры; обручи; картинки с изображением транспорта; флажки цвета светофора; косички; гимнастическая скамейка; кегли; картинки с изображением насекомых; осенние листочки (из картона).

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Ноябрь	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании и через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всему залу; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед. Формировать правильную осанку. Развивать в	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под шнур с мячом в руках; упражнять в сохранении равновесия	«Автомобили» «Ловишки» «Птицы и лиса» «У медведя во бору» «Мотылек» «Перелет птиц» «Самолеты»

мяч друг другу, развивая точность направления движения. Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. Развивать быстроту, ловкость, точность движений. Укреплять мышцы свода стопы. Учить ползанию на средних и низких четвереньках по прямой; упражнять в беге с изменением темпа движения; закрепить навык прыжков на месте, добиваясь их ритмичности.	дугу. Формировать навык бега мелким и широким шагом. Упражнять детей в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками. Развивать умение перепрыгивать через 2-3 предмета. Развивать ловкость, способность ориентироваться в пространстве. Развивать у детей моторику рук. Расширять знания детей о временах года.	равновесие в ходьбе по шнуру. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Формировать правильную осанку. Формировать у детей умение перестраиваться в колонну по два с места. Научить прокатывать мяч друг другу двумя руками и одной. Упражнять в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Развивать равновесие в ходьбе по шнуру.	при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Формировать правильную осанку. Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. Формировать умение ходить и бегать со сменой ведущего. Продолжать знакомить детей со свойствами мяча в упражнениях с ним. Упражнять в подлезании
---	--	---	--

				под препятствие . Развивать равновесие в ходьбе по доске с усложнение м. Воспитывать у детей интерес к сюжетно- ролевым играм по правилам дорожного движения.	
--	--	--	--	--	--

Оборудование: мячи; обручи; массажные коврики; кубики; осенние листочки (из картона); шнур; бруски; дуга.

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Декабрь	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Развивать ловкость. Формировать правильную	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках. Воспитывать	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. Развивать прыгучесть, скорость реакции. Формировать правильную осанку. Повторить	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. Формировать	«Салки» «Пожарные на учениях» «Кролики» «Самолеты» «Найди свою пару» «Перелёт птиц» «Лиса и куры»

осанку. Учить детей отбивать мяч о пол, стоя на месте. Развивать равновесие при ходьбе по гимнастическо й скамейке с мешочком на голове. Способствовать развитию ловкости, быстроты. Воспитывать внимательность при выполнении двигательной деятельности.	интерес к двигательной деятельности. Формировать правильную осанку. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. Развивать прыгучесть, скорость реакции. Формировать правильную осанку. Формировать умение бегать с преодолением препятствий. Научить детей прыжкам с продвижением вперед через предметы. Упражнять в отбивании мяча о пол на месте. Развивать ловкость при пролезании	ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении. Формировать правильную осанку. Воспитывать смелость при выполнении упражнений. формировать навык перестроения из 2х колонн в две шеренги. Упражнять в беге навстречу друг другу, не наталкиваясь. Развивать глазомер при метании в цель. Способствовать развитию прыгучести и тренировке вестибулярного аппарата. Воспитывать интерес к совместной двигательной деятельности.	ь правильную осанку. Воспитывать интерес к упражнениям. формировать навык размыкания на вытянутые руки вперед и в стороны. Упражнять детей в прыжках с высоты. Развивать ловкость в подбрасывании мяча и ловле его. Развивать силу мышц рук, лазая по лестнице, реакцию на сигнал.	
--	--	---	---	--

		под препятствием на низких четвереньках. Способствовать развитию скоростных качеств в беге.			
--	--	--	--	--	--

Оборудование: кубики; гимнастическая скамейка; мячи; мешочки с песком; кегли; длинный шнур; шнуры; барьер; дуги; обручи.

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Январь		Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением. Продолжать знакомить детей со свойствами мяча. Формировать правильную осанку. Воспитывать смелость. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастическо	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастическо й скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. Формировать правильную осанку. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие . Воспитывать выносливость.	«Цветные автомобили» «Лиса и куры» «Самолеты» «Лошадки» «Кот и мыши» «Найди свою пару»

		й скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. Формировать правильную осанку. формировать навык ходьбы и бега с преодолением препятствий. Учить детей метать предметы в горизонтальную цель одной рукой. Упражнять в перелезании через препятствие. Развивать глазомер.	дальность, упражнять в прыжках. Формировать правильную осанку. Воспитывать чувство коллективизма. формировать навык бега с ловлей и увертыванием. Упражнять детей в прыжках вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка. Повторить метание в горизонтальную цель одной рукой. Закрепить умение перелезать через препятствие.	формировать умение выполнять повороты кругом, переступая на месте. Совершенствовать навык энергичного отталкивания в прыжках вверх с места с касанием предмета рукой. Развивать глазомер в метании в горизонтальную цель. Способствовать развитию равновесия и ловкости. Упражнять в ходьбе и беге между кубиками, кеглями; в умении действовать по сигналу воспитателя. Развивать скорость, ловкость. Воспитывать внимательн	
--	--	---	--	--	--

				ость.	
Оборудование: кубики; мячи; длинный шнур; флажки; гимнастическая скамейка; мешочки с песком; кочки; мишень (обруч); длинный шнур; флажки; обручи; платочки.					
Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Февраль	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Воспитывать уважение друг к другу. Учить детей ползать на средних и низких четвереньках по доске. Развивать ловкость и равновесие в ходьбе по наклонной доске, беге, прыжках. Воспитывать смелость и внимательность	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать внимательность при выполнении физических упражнений. Научить детей выполнять активный замах при бросках мяча из-за головы через шнур. Упражнять детей в прыжках на месте с мячом между	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании по доске; повторить упражнение в равновесии. Формировать правильную осанку. Учить детей ходьбе по скамейке с выполнением дополнительных заданий. Упражнять детей в бросках мяча через препятствие, формируя у них представление об исходном положении. Способствовать укреплению мышц ног в	Неделя здоровья (план прилагается)	«У медведя во бору» «Птицы и лиса» «Зайцы и волк» «Птички и кошка» «Мотылёк»

	Б.	коленей, добиваясь пружинистых движений. Развивать равновесие, ловкость, реакцию на сигнал. Воспитывать у детей интерес к играм с мячом. Упражнять детей в перебрасывании мячей друг другу. Повторить ползание на четвереньках, ходьбу с высоким подниманием колена. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать внимательность при выполнении физических упражнений.	прыжках. Воспитывать внимательность и волевое качество-выдержку. Упражнять в ходьбе и беге; повторить ползание на четвереньках; повторить упражнение в равновесии. Упражнять в прыжках на двух ногах. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать внимательность .		
--	----	--	---	--	--

Оборудование: мячи; гимнастическая скамейка; кубики; резиновая дорожка; длинный шнур;; приставная доска; ребристая доска; игрушка - заяц; стойки.

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Март	Упражнять детей в ходьбе	Упражнять детей в ходьбе	Повторить ходьбу и бег	Упражнять в ходьбе со	«Кролики» и «Кот

	и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Развивать ловкость, прыгучесть. Формировать правильную осанку. Познакомить детей со свойствами гимнастическо й палки и упражнениями с ней. Научить детей прыгать на одной ноге на месте. Упражняться в перестроении из колонны по 1 в колонну по 2. Закрепить умение бросать мяч через шнур, добиваясь высокой траектории полета мяча.	со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча другу. Развивать прыгучесть, равновесие. Воспитывать чувство коллективизма . Упражнять детей в лазанье по гимнастическо й стенке. Развивать равновесие в ходьбе по гимнастическо й скамейке. Развивать ловкость и координацию в прыжках в высоту. Способствовать тренировке выносливости. Воспитывать интерес к двигательной деятельности.	между предметами, не задевая их; ползание по гимнастическо й скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. Учить метать предметы на дальность. Развивать координацию движений при лазании по гимнастическо й стенке. Воспитывать собранность и внимательность при выполнении заданий по зрительному сигналу. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастическо й скамейке, закреплять умение правильно подлезать под	сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастическо й скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. Воспитывать внимательность при выполнении упражнений . Формировать навык остановки на звуковой сигнал в ходьбе. Учить детей выполнять прыжок в высоту с места. Совершенствовать замахи и активный бросок при выполнении метания на дальность. Способство	мышы» «Найди себе пару» «Подбрось – поймай» «Лошадки» «Автомобили» «Такси» «Котята и щенята»
--	---	--	---	---	--

			шнур. Воспитывать внимательность при выполнении упражнений.	вать воспитанию выносливос ти в беге. Воспитыват ь смелость, лазая по гимнастиче ской стенке. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами , в равновесии; повторить задание в прыжках. Развивать равновесие, прыгучесть.	
--	--	--	--	--	--

Оборудование: игрушка- кролик; канат; обручи; гимнастические палки; мячи; гимнастическая скамейка; мат; мешочки с песком; гимнастическая стенка; стойки; длинный шнур. Кегли.

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижны е игры
Апрель	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен. Повторить прыжки через шнуры. Повторить перебрасыван ие мячей друг другу в парах. Развивать	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. Воспитывать	Упражнять детей в ходьбе с изменением направлени я движения; повторить ползание в прямом направлени и, прыжки между предметами	«Котята и щенята» «Найди себе пару» «У медведя во бору» « Подбрось – поймай» «Воробышк и и автомобиль »

равновесие, прыгучесть. Воспитывать у детей интерес к двигательной деятельности. Формировать представление о перестроении из колонны по 1 в колонну по 3. Упражнять в прыжках в высоту с места, добиваясь координации движений при взмахе руками и толчке ногами. Развивать глазомер при метании вдаль. Способствовать развитию быстроты. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании	мяча между предметами. Воспитывать у детей выполнять упражнения эстетично. Научить детей метать в горизонтальную цель способом сверху. Упражнять в лазании по гимнастической стенке. Развивать равновесие, выполняя ходьбу с перешагиванием через предметы. Воспитывать интерес к подвижной игре. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. Воспитывать умение ориентировать	умение ориентироваться в пространстве. учить детей выполнять прыжки через короткую скакалку, неподвижно висящую над полом. Совершенствовать умение метать в горизонтальную цель. Упражнять в лазании по гимнастической стенке. Способствовать развитию умения ориентироваться в пространстве. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать собранность и	. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать собранность и внимательность. Формировать представление о равнении по ориентиру и выполнять команды воспитателя. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с дополнительными заданиями. Закрепить умение метать в горизонтальную цель. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Упражнять детей в ходьбе и	«Перелет птиц»
--	--	---	--	-----------------------

	мяча между предметами. Воспитывать у детей выполнять упражнения эстетично.	ся в пространстве.	внимательность .	беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную ; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Формировать правильную осанку.	
--	--	--------------------	------------------	---	--

Оборудование: кубики; длинный шнур; мячи; мешочки с песком; стулья; обруч малого диаметра; кегли; гимнастическая стенка; шишки; скакалки короткие; обруч; гимнастическая; гимнастическая скамейка.

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Май	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Формировать правильную осанку. Формировать умение ходить	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную. Развивать равновесие, выносливость	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. Укреплять мышцы свода стопы. Научить детей прыжку в	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами ; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно). Развивать скоростно-силовые	«Зайка беленький» «Бездомный заяц» «Мы веселые ребята» «Самолеты»

спиной вперед. Развивать равновесие в ходьбе по наклонному бревну с поворотом вокруг себя на середине. Закрепить умение прыгать через короткую скакалку, добиваясь ритмичности и многократност и прыжков. Способствоват ь развитию умения ориентировать ся в пространстве и быстроты движений. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. Формировать правильную осанку.	в беге. Воспитывать чувство коллективизма . Научить детей метать в вертикальную цель. Развивать равновесие в ходьбе по бревну с перешагивани ем через предметы. Развивать скоростные качества в беге. Воспитывать смелость при лазании по гимнастическо й стенке.	длину с места. Упражнять в метании в вертикальную цель. Закрепить умение лазать по гимнастическо й лестнице. Развивать ловкость, быстроту реакции. Воспитывать умение действовать коллективно.	качества. Воспитыват ь интерес к физическим упражнения м. упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную . Закреплять умение реагировать на сигнал. Продолжать учить детей бросать мячи в парах, не прижимая его к груди. Укреплять мышцы свода стопы. Формироват ь правильную осанку.	
--	--	---	---	--

	Воспитывать бережное отношение к физкультурному инвентарю.				
кубики; длинный шнур; бревно; короткие скакалки; мешочки с песком; кегли; обручи; стойки; мячи; гимнастическая стенка; гимнастическая скамейка.					

Старшая группа

Перспективный план работы в старшей группе (5-6 лет)

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Сентябрь	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в	Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать глазомер, равновесие. Воспитывать дружелюбие. Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами	Повторить ходьбу и бег между предметами; продолжать учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин, в ползании на	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать	«Мышеловка» «Ловишки с лентами» «Сделай фигуру» «Найди и промолчи» «Удочка»

	прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча. Развивать ловкость и быстроту. Воспитывать дружеские отношения в игре.	от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин. Развивать ловкость.	четвереньках. Развивать ловкость. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом. воспитывать чувство коллективизма.	ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. Воспитывать уважительное отношение к товарищам. Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени. Учить детей перебрасыванию мячей в парах. Развивать равновесие. Воспитывать внимательность и умение чётко реагировать на команду воспитателя.	
Оборудование: гимнастическая скамейка; кубики; мячи; мешочки с песком; обручи; ленты; шнуры; стойки; канат; кегли.					
Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры

Октябрь	Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми». Воспитывать самостоятельно сть при выполнении упражнений. Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	продолжать учить пролезать в обруч боком, не задевая его. Упражнять в ходьбе по гимнастическо й скамейке с мешочком на голове. Упражнять в прыжках на двух ногах и между предметами. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать у детей стремление выполнять упражнения эстетично. Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывани и мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках. Воспитывать у детей чувство решительност и.	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастическо й скамейке; упражнять в перепрыгивани и через шнуры и перебрасывани и мяча. Развивать равновесие. Воспитывать собранность и внимательност ь.	повторить ходьбу с высоким поднимание м колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола). Упражнять в прыжках. Развивать реакцию. Воспитыват ь дружелюби е. Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагива нием через бруски; закрепить навык приземлени я на полусогнут ые ноги при спрыгивани и; повторить	«Быстро возьми» «Мы, веселые ребята» «Найди свой цвет» «Перелет птиц» «Не попадись» «Не оставайся на полу»
---------	---	--	---	--	---

	Воспитывать интерес к потребности к занятиям физкультурой.			перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия . Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать дружеские отношения в игре.	
--	--	--	--	--	--

Оборудование: Мячи; кубики; кегли; гимнастические палки; бруски ; обручи; мешочки с песком; короткие шнуры (косички); гимнастическая скамейка.

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Ноябрь	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 1,5 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками.	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить ходьбу по гимнастической скамейке; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать скорость реакции,	«Не оставайся на полу» «Удочка» «Мышеловка» «Гуси-лебеди» «Ловишки-перебежки»

	спрыгивании; повторить перебрасывание мяча другу и переползание через препятствия. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать дружеские отношения в игре. Упражнять в ходьбе на носках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Развивать ловкость, скорость реакции.	устойчивого равновесия. Воспитывать собранность и внимание.	Развивать скорость реакции и прыгучесть, глазомер. Воспитывать уважительное отношение к товарищам. Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать скорость реакции, прыгучесть. Воспитывать внимательность.	прыгучесть. Воспитывать внимательность. Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники», глазомер, прыгучесть. Воспитывать уважительное отношение к товарищам.	
--	---	--	---	--	--

Оборудование: гимнастическая скамейка; мячи; кубики; дуги; набивные мячи; обручи; гимнастические скамейки; мат (или поролоновые коврики); мешочки с песком; мелкие предметы; кружки из картона.

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Декабрь	Продолжать	Упражнять в	Повторить	Упражнять	«Пожарные»

	отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. Воспитывать внимательность и умение чётко реагировать на сигнал.	медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. Развивать реакцию на сигнал, ловкость, глазомер. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений. Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами. Развивать глазомер и ловкость в игре с мячом. Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.	детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в равновесии. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	на учении» «Мышеловка» «Не оставайся на полу» «Ловишки» «Удочка»
--	---	--	--	--	--

		Развивать глазомер и ловкость в игре с мячом.			
Оборудование: Мячи; гимнастические скамейки; кегли; бруски; обручи; гимнастические скамейки					
Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Январь		Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. Формировать правильную осанку. Воспитывать чувство коллективизма. Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на	Упражнять детей в ходьбе между предметами. Повторить подлезание под шнур. Развивать прыгучесть, ловкость. Воспитывать желание выполнять упражнения правильно. Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать у детей дружеские отношения.	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. Развивать скорость. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостоп	«Пожарные на учении» «Удочка» «Ловишки с ленточками»

		голове, сохраняя равновесие. Развивать прыгучесть, ловкость. Воспитывать чувство доброты.		ия.	
--	--	---	--	-----	--

Оборудование: мячи; канат; гимнастическая скамейка; мешочки с песком; длинный шнур; кубики; мячи; обручи; доска; гимнастическая скамейка.

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Февраль	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании мешочков с песком на дальность. Развивать ловкость и быстроту реакции в беге с изменением темпа движения. Воспитывать дружеские отношения в игре. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. Развивать ловкость. Осуществлять профилактику плоскостопия. Повторить ходьбу и бег между	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. Воспитывать собранность и внимательность при выполнении физических упражнений.	Неделя здоровья (план прилагается)	«Мороз Красный нос» «Не оставайся на полу» «Охотники и зайцы»

	другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. Развивать ловкость. Осуществлять профилактику плоскостопия.	предметами; упражнять в прыжках на двух ногах до ориентира; в бросании мешочков в цель.			
--	---	--	--	--	--

Оборудование: кубики; мешочки с песком; кегли; ребристая доска; флажки; мячи; мишень; гимнастическая скамейка.

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Март	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений. Повторить ходьбу и бег	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. Продолжать знакомить детей с расчетом на первый-	«Хитрая лиса» «Медведи и пчелы» «Совушка» «Не оставайся на полу»

	плоскостопия. Воспитывать уважительное отношение к товарищам.	забрасывании мяча в кольцо. Развивать ловкость, глазомер. Воспитывать внимательность и умение четко реагировать на команды.	между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. Продолжать знакомить детей с расчетом на первый-второй. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях.	второй. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях. Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. Развивать равновесие, прыгучесть. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать собранность и внимательн	
--	--	--	---	---	--

				ость.	
Оборудование: кубики; доска; мячи; длинный шнур; дуги; кубики; гимнастическая скамейка; обруч.					
Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Апрель	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. Развивать равновесие, прыгучесть. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать собранность и внимательность. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре;	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. Развивать равновесие и ловкость. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; учить рассчитывать на 1-й, 2-й, 3-й и перестраиваться по расчету. Упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. Воспитывать смелость. Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом. Развивать силу мышц рук при лазанье по гимнастической стенке. Воспитывать внимание и собранность. Упражнять детей в ходьбе колонной	«Хитрая лиса» «Охотники и зайцы» «Не оставайся на полу» «Мышеловка» «Гуси-лебеди» «Пожарные на учении»

	повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. Развивать глазомер, равновесие, внимание. Формировать правильную осанку. Воспитывать у детей стремление выполнять упражнения правильно.	цель; учить рассчитывать на 1-й, 2-й, 3-й и перестраивать по расчету. Упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. Воспитывать смелость.	задания в прыжках и с мячом. Развивать силу мышц рук при лазанье по гимнастической стенке. Воспитывать внимание и собранность.	по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать интерес к подвижным играм.	
--	--	---	---	---	--

Оборудование: обручи; гимнастическая стенка; гимнастическая скамейка; мячи; гимнастическая палка; бруски; корзина (кольцо); шнур; дуга; мишень; мешочки с песком; канат.

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Май	Упражнять детей в ходьбе	Повторить ходьбу и бег	Повторить ходьбу со	Упражнять детей в	«Пожарные на учении»

	колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать интерес к подвижным играм. Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в	по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. Развивать глазомер, прыгучесть, реакцию. Воспитывать умение контролировать свои эмоции в играх. Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками. Формировать у детей умение перестраиваться из одной шеренги в две. Развивать ловкость,	сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастическо й скамейке, в равновесии и прыжках. Развивать прыгучесть, силу мышц рук, ориентировку в пространстве. Воспитывать умение выполнять упражнения эстетично.	беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. Развивать скорость, ловкость. Воспитывать ответственность. Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. Развивать ловкость, глазомер. Воспитывать умение ориентироваться в пространстве.	«Медведи и пчелы» «Карусель» «Стоп» «Быстро передай» «Не оставайся на полу»
--	---	--	--	---	--

	цель, в ползании между предметами. Развивать глазомер, прыгучесть, реакцию. Воспитывать умение контролировать свои эмоции в играх.	прыгучесть. Воспитывать внимательность при выполнении упражнений.			
--	--	---	--	--	--

Оборудование: мячи; канат; мешочки с песком; обручи; кубики; мат; стойки для прыжков; мишень; бубен; гимнастическая скамейка; длинный шнур.

Перспективный план работы в подготовительной группе (6-7 лет)

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Сентябрь	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске	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. Воспитывать	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках между предметами; повторить упражнения в ползании. Воспитывать смелость, решительность. Упражнять	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие;	«Автомобили» «Догони свою пару» «Не оставайся на полу» «Совушка» «Удочка»

	мяча. Способствовать тренировке внимательности, ловкости.	интерес к занятиям физкультурой. Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. Воспитывать смелость, решительность.	детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений. Способствовать воспитанию выносливости.	повторить упражнение на ползание по гимнастической скамейке. Воспитывать интерес к совместным коллективным действиям	

Оборудование: гимнастическая скамейка; мешочки с песком; обручи; мячи; флажки; шнур; стойки; кубики; бубен; мешочек с песком; верёвка.

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Октябрь	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча,	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в лазанье в обруч; в равновесии при ходьбе приставным шагом.	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с	«Не оставайся на полу» «Совушка» «Удочка» «Не попадись» «Ловишки с ленточк

	ловкость в ходьбе между предметами. Способствовать тренировке скорости реакции, ловкости. Воспитывать интерес и любовь к занятиям физкультурой. Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. Воспитывать умение действовать в	Повторить прыжки через шнуры. Воспитывать умение действовать в коллективе. Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта». Осуществлять профилактику плоскостопия.	ловкость в упражнении с мячом. Воспитывать чувство товарищества и целеустремленность	мячом; повторить задание в прыжках. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать смелость, решительность. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. Способствовать развитию ловкости,	
--	---	--	---	---	--

	коллективе.			прыгучест и.	
Оборудование: гимнастическая скамейка; шнуры; обручи; гимнастические палки; мячи; листы бумаги: кегли; кубики; обручи; мат.					
Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Ноябрь	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. Способствовать развитию ловкости, прыгучести. Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Воспитывать интерес и любовь к занятиям физкультурой	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом. Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Воспитывать умение действовать в коллективе. Повторить ходьбу с остановкой по сигналу	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Воспитывать умение действовать в коллективе. Повторить ходьбу с остановкой по сигналу	«Не оставайся на полу» «Совушка» «Удочка» «Не попадись» «Ловишки с ленточками»

	точность броска, глазомер; упражнять в прыжках; воспитывать чувство коллективизма.		коллективе.	воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость. Воспитывать доброжелательные отношения к сверстникам.	
--	--	--	-------------	---	--

Оборудование: кубики; обручи; гимнастическая скамейка; мячи; мат; мешочки с песком; длинная верёвка; бубен; дуги; кубики.

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Декабрь	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании и в прыжках через шнур; повторить	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. Развивать прыгучесть. Воспитывать интерес к занятиям физической	Упражнять детей в прыжках через короткую скакалку; передачи мяча в шеренгах; ползании в прямом направлении. Соспособствовать развитию координации. Воспитывать смелость, решительность.	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. Соспособствовать развитию	«Догони свою пару» «Мышеловка» «Фигуры» «Не оставайся на полу» «Перелет птиц»

	эстафету с мячом. Развивать равновесие, прыгучесть. Воспитывать чувство коллективизма.	культурой. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Способствовать развитию ловкости. Воспитывать смелость, решительность.	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. Развивать точность движений, глазомер. Воспитывать интерес к совместным коллективным действиям.	ловкости. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить метание мешочков в цель; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке. Способствовать развитию ловкости, равновесия.	
--	--	---	--	---	--

Оборудование: канат; шнуры; мячи; кегли; бруски; скакалка; гимнастическая скамейка; мешочки с песком; кубики; массажные дорожки; длинный шнур; дуга; ребристая дорожка; бубен.

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Январь		Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен;	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость;	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении	«По местам» «Фигуры» «Хитрая лиса» «Совушка»

		повторить игровые упражнения с мячом и с бегом. Развивать реакцию на сигнал. Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить лазанье на гимнастическую стенку. Повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Воспитывать решительность.	продолжать разучивание лазанья на гимнастическую стенку. Повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Воспитывать решительность. Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом. Развивать ловкость. Способствовать воспитанию выносливости.	равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительностью до 1,5 мин); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. Развивать ловкость, прыгучесть.	
--	--	--	--	--	--

Оборудование: длинный шнур; мяч; мешочки с песком; ребристая доска; кубики; кегли; гимнастическая стенка; гимнастическая скамейка; скакалки по количеству детей.

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Февраль	Упражнять	Упражнять	Повторить	Неделя	«Салки с

	детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно ; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. Развивать реакцию на сигнал. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой. упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно ; повторить прокатывание мяча между предметами, ползание под дугу. Развивать	детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. Формировать правильную осанку. повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании и малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно.	ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в перебрасывании мячей в парах, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на четвереньках, в равновесии. Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие. Воспитывать дружелюбие.	здоровья (план прилагается)	ленточкой » «Стой!» «Попрыгунчики-воробышки» «Лягушки и цапля»
--	---	--	---	------------------------------------	---

	реакцию на сигнал. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.				
--	---	--	--	--	--

Оборудование: бубен; мячи; гимнастическая скамейка; дуга; кубики; обручи ; мячи .

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Март	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Способствовать развитию прыгучести. Формировать правильную осанку. Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. Развивать прыгучесть, равновесие. Воспитывать внимательность и собранность при выполнении заданий.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге враспынную; повторить игровые упражнения с прыжками. Развивать внимание. повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Воспитывать интерес к	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	«Хитрая лиса» «День и ночь» «Два Мороза» «Кот и мыши» удочка

	лазание по гимнастической стенке; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Способствовать развитию прыгучести.		выполнению упражнений.		
--	---	--	------------------------	--	--

Оборудование: гимнастическая скамейка; мешочки с песком; гимнастическая стенка; гимнастическая палки; кубики; мячи; шнуры.

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Апрель	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. Развивать координацию движений. Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительн	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. Воспитывать	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазание в обруч (или под дугу). Способствовать развитию прыгучести и равновесия. Воспитывать	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременно м подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе	«Паук и мухи ключи» «Не оставайся на полу» «Не попадись»

	о.	стремление выполнять упражнения правильно.	собранность, внимательность Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; продолжать учить прыжкам с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить ползание на четвереньках между предметами. Способствовать развитию прыгучести и равновесия.	на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	
--	----	--	--	--	--

Оборудование: скакалки; гимнастическая скамейка; обручи; кубики; шнуры; гимнастическая палка; мячи; дуга; бубен; гимнастическая стенка; мешочки с песком.

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Май	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами;	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием;	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом. Развивать скоростно-силовые	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с	«Жмурки» «Ключи» «Совушка» «Затейники»

	повторить упражнения на равновесие и прыжки. Развивать равновесие, прыгучесть. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в лазание по гимнастическ ой стенке; повторить упражнения с мячом. Воспитывать умение действовать в коллективе.	повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Воспитывать умение действовать в коллективе.	качества. Воспитывать умение действовать в коллективе. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом. Развивать реакцию на сигнал.	мячом. Развивать реакцию на сигнал.	
--	--	---	---	--	--

Оборудование: мячи; кубики; гимнастическая скамейка; обручи; гимнастическая стенка; кегли.; шнуры; длинный шнур; флажки; скакалки; дуга.

2.7.Циклограмма

распределения рабочего времени инструктора по физической культуре
муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения на период с сентября 2021 по август 2022 года

ПОНЕДЕЛЬНИК 08.00–14.00 часов перерыв – 12.00.-12.30.часов продолжительность рабочего дня - 6 часов.		
Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»	Время	Содержание деятельности
Методическая работа	8.00-	Участие в консультативной поддержке

	08.30.часов	родителей (законных представителей) по вопросам охраны здоровья детей.
Подготовительная, деятельность по реализации ООП ДО	08.30-09.00.часов	Подготовка к физкультурным занятиям (подбор музыкального сопровождения, спортивного оборудования).
Учебная работа	09.00.-09.15.часов	Целенаправленная образовательная деятельность по физическому развитию с детьми четвертого года жизни в групповом помещении (2 младшая группа «Бабочка»), с использованием разных видов и форм организации двигательной деятельности в соответствии с утвержденной рабочей программой. Обеспечение безопасности воспитанников при проведении образовательной деятельности.
Подготовительная, деятельность по реализации ООП ДО	09.15-09.20.часов	Подготовка к физкультурным занятиям (подбор музыкального сопровождения, спортивного оборудования).
Учебная работа	09.30.-09.39.часов	Целенаправленная образовательная деятельность по физическому развитию с детьми третьего года жизни в группе (1 младшая группа «Белочка»), с использованием разных видов и форм организации двигательной деятельности в соответствии с утвержденной рабочей программой. Обеспечение безопасности воспитанников при проведении образовательной деятельности.
Другая педагогическая работа, предусмотренная трудовыми (должностными) обязанностями	09.30.-10.00.часов	Создание условия для формирования и поддержки самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях через подвижные игры. Обеспечить безопасность воспитанников при проведении

		образовательной деятельности.
Индивидуальная работа с обучающимися.	10.00-10.20.часов	Использование результатов педагогической диагностики для индивидуализации образования и оптимизации работы с группой детей. Создание необходимых условий для диагностики и коррекции нарушений развития.
Подготовительная, деятельность по реализации ООП ДО	10.20-10.30.часов	Подготовка к физкультурным занятиям (подбор музыкального сопровождения, спортивного оборудования).
Учебная работа	10.30.-10.55.часов	Целенаправленная образовательная деятельность по физическому развитию с детьми шестого года жизни на свежем воздухе («Дельфин» старшая группа) , с использованием разных видов и форм организации двигательной деятельности в соответствии с утвержденной рабочей программой. Обеспечение безопасности воспитанников при проведении образовательной деятельности.
Другая педагогическая работа, предусмотренная трудовыми (должностными) обязанностями	10.55-11.30.часов	Создание условия для формирования и поддержки самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях через подвижные игры. Обеспечить безопасность воспитанников при проведении образовательной деятельности.

Другая педагогическая работа, предусмотренная трудовыми (должностными) обязанностями	11.30.- 12.00.часов	Осуществление просветительской работы среди педагогических работников по вопросам теории и практики физического воспитания дошкольников.
12.00.-12.30.часов <u>перерыв</u>		
Методическая работа	12.30.- 13.00.часов	Осуществление просветительской работы среди педагогических работников по вопросам теории и практики физического воспитания дошкольников.
Диагностическая, работа по ведению мониторинга	13.00.- 14.00.часов	Совместно с медицинскими работниками контроль состояния здоровья воспитанников для регулирования их физической нагрузки, ведение мониторинга качества оздоровительной работы в ДОУ с использованием электронных форм учета показателей здоровья и физических нагрузок.
ВТОРНИК 08.00-14.00.часов продолжительность рабочего дня -6 часов.		
Диагностическая, работа по ведению мониторинга	08.00.- 08.30.часов	Совместно с медицинскими работниками контроль состояния здоровья воспитанников для регулирования их физической нагрузки, ведение мониторинга качества оздоровительной работы в ДОУ с использованием электронных форм учета показателей здоровья и физических нагрузок.
Подготовительная работа	08.30.- 09.00.часов	Подготовка к физкультурным занятиям (подбор музыкального сопровождения, спортивного оборудования).

Учебная работа	09.00.- 09.20.часов	Целенаправленная образовательная деятельность по физическому развитию с детьми пятый года жизни в зале (средняя группа «Колокольчик») , с использованием разных видов и форм организации двигательной деятельности в соответствии с утвержденной рабочей программой. Обеспечение безопасности воспитанников при проведении образовательной деятельности.
Подготовительная работа	09.20.- 09.55.часов	Подготовка к физкультурным занятиям (подбор музыкального сопровождения, спортивного оборудования).
Учебная работа	09.55.- 10.20.часов	Целенаправленная образовательная деятельность по физическому развитию дошкольников с детьми шестого года жизни в зале (старшая группа компенсирующей направленности «Смешарики») , с использованием разных видов и форм организации двигательной деятельности в соответствии с утвержденной рабочей программой. Обеспечение безопасности воспитанников при проведении образовательной деятельности.
Учебная работа	10.20.- 10.45.часов	Целенаправленная образовательная деятельность по физическому развитию с детьми шестого года жизни на свежем воздухе (старшая группа «Дельфин») , с использованием разных видов и форм организации двигательной деятельности в соответствии с утвержденной рабочей программой. Обеспечение безопасности воспитанников при проведении образовательной деятельности.
Подготовительная, деятельность по реализации ООП ДО	10.45- 11.10.часов	Подготовка к физкультурным занятиям (подбор музыкального сопровождения, спортивного оборудования).

Учебная работа	11.10- 11.40.часов	Целенаправленная образовательная деятельность по физическому развитию с детьми седьмого года жизни в зале(подготовительная группа №1 «Ромашка») , с использованием разных видов и форм организации двигательной деятельности в соответствии с утвержденной рабочей программой. Обеспечение безопасности воспитанников при проведении образовательной деятельности.
Организационная работа	11.40.- 12.00.часов	Образовательная деятельность, ориентированная на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающая социальную ситуацию его развития. <i>1-я неделя – развитие навыков ходьбы и бега;</i> <i>2-я неделя – развитие навыков в прыжках;</i> <i>3-я неделя – формирование навыков метания;</i> <i>4-я неделя – развитие координации движений</i>
12.00.-12.30.часов <u>перерыв</u>		
Работа, предусмотренная планами воспитательных, физкультурно-оздоровительных, спортивных, творческих и иных мероприятий, проводимых с обучающимися.	12.30- 13.20.часов	Подготовка к участию в работе по проведению родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных образовательной программой.
Методическая работа	13.20.- 14.00.часов	Участие в консультативной поддержке родителей (законных представителей) по вопросам охраны здоровья детей.

СРЕДА 08.00.-14.00.часов продолжительность рабочего дня - 6 часов.		
Работа, предусмотренная планами воспитательных, физкультурно-оздоровительных, спортивных, творческих и иных мероприятий, проводимых с обучающимися.	08.00-08.30.часов	Подготовка к участию в работе по проведению родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных образовательной программой.
Подготовительная работа	08.30.-09.00.часов	Определение содержание занятий по физическому развитию дошкольников с учетом возраста, подготовленности.
Индивидуальная работа с обучающимися	09.00.-09.20.часов	Образовательная деятельность, ориентированная на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающая социальную ситуацию его развития. 1-я неделя – развитие навыков ходьбы и бега; 2-я неделя – развитие навыков в прыжках; 3-я неделя – формирование навыков метания; 4-я неделя – развитие координации движений
Подготовительная работа	09.20.-09.30.часов	Подготовка к физкультурным занятиям (подбор музыкального сопровождения, спортивного оборудования).
Индивидуальная работа с обучающимися	09.30.-09.45.часов	Образовательная деятельность, ориентированная на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающая социальную ситуацию его развития. 1-я неделя – развитие навыков ходьбы и бега; 2-я неделя – развитие навыков в прыжках; 3-я неделя – формирование навыков метания; 4-я неделя – развитие координации

		<i>движений.</i>
Индивидуальная работа с обучающимися	09.45.- 10.05.часов	Образовательная деятельность, ориентированная на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающая социальную ситуацию его развития.(старшая группа компенсирующей направленности «Смешарики» <i>1-я неделя – развитие навыков ходьбы и бега;</i> <i>2-я неделя – развитие навыков в прыжках;</i> <i>3-я неделя – формирование навыков метания;</i> <i>4-я неделя – развитие координации движений.</i>
Учебная работа	10.00.- 10.15.часов	Целенаправленная образовательная деятельность по физическому развитию с детьми четвертого года жизни на свежем воздухе (2 младшая гр. «Бабочка»), с использованием разных видов и форм организации двигательной деятельности в соответствии с утвержденной рабочей программой. Обеспечение безопасности воспитанников при проведении образовательной деятельности.
Подготовительная работа	10.20.- 10.35.часов	Подготовка к индивидуальным занятиям (подбор музыкального сопровождения, спортивного оборудования).

Учебная работа	10.35.- 11.00.часов	Образовательная деятельность, ориентированная на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающая социальную ситуацию его развития.(подготовительная группа №1 «Ромашка» <i>1-я неделя – развитие навыков ходьбы и бега;</i> <i>2-я неделя – развитие навыков в прыжках;</i> <i>3-я неделя – формирование навыков метания;</i> <i>4-я неделя – развитие координации движений.</i>
Учебная работа	11.00.- 11.30.часов	Целенаправленная образовательная деятельность по физическому развитию с детьми седьмого года жизни на свежем воздухе (подготовительная гр.№2 «Теремок»), с использованием разных видов и форм организации двигательной деятельности в соответствии с утвержденной рабочей программой. Обеспечение безопасности воспитанников при проведении образовательной деятельности.
Организационная работа	11.30-12.00 часов	Целенаправленная образовательная деятельность по физическому развитию с детьми седьмого года жизни на свежем воздухе (подготовительная гр.№2 «Теремок»), с использованием разных видов и форм организации двигательной деятельности в соответствии с утвержденной рабочей программой. Обеспечение безопасности воспитанников при проведении образовательной деятельности.
12.00.-12.30.часов <u>перерыв</u>		
Подготовительная, деятельность по реализации ООП ДО	12.30.-13.20. часов	Определение содержания занятий по физическому развитию дошкольников с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов

		воспитанников, используя современные формы и образовательные технологии.
Методическая работа	13.20.- 14.00.часов	Участие в консультативной поддержке родителей (законных представителей) по вопросам охраны здоровья детей.
ЧЕТВЕРГ 08.00.-14.00.часов продолжительность рабочего дня - 6часов.		
Диагностическая, работа по ведению мониторинга	08.00.- 08.30.часов	Совместно с медицинскими работниками контроль состояния здоровья воспитанников для регулирования их физической нагрузки, ведение мониторинга качества оздоровительной работы в ДОУ с использованием электронных форм учета показателей здоровья и физических нагрузок.
Подготовительная работа	08.30.- 09.00.часов	Определение содержание занятий по физическому развитию дошкольников с учетом возраста, подготовленности.
Учебная работа	09.00.- 09.15.часов	Целенаправленная образовательная деятельность по физическому развитию с детьми четвертого года жизни в зале (2 младшая гр. «Бабочка»), с использованием разных видов и форм организации двигательной деятельности в соответствии с утвержденной рабочей программой. Обеспечение безопасности воспитанников при проведении образовательной деятельности.
Подготовительная работа	09.15.- 09.30.часов	Определение содержание занятий по физическому развитию дошкольников с учетом возраста, подготовленности.
Учебная работа	09.30.- 09.50.часов	Целенаправленная образовательная деятельность по физическому развитию с детьми пятого года жизни на в зале (средняя группа «Колокольчик»), с использованием разных видов и форм организации двигательной деятельности в соответствии с утвержденной рабочей программой. Обеспечение безопасности воспитанников при проведении образовательной деятельности.

Подготовительная работа	09.50-10.00.часов	Подготовка к физкультурным занятиям (подбор музыкального сопровождения, спортивного оборудования).
Учебная работа	10.00.-10.25.часов	Целенаправленная образовательная деятельность по физическому развитию с детьми пятого года жизни в зале (старшая группа компенсирующей направленности «Смешарики»), с использованием разных видов и форм организации двигательной деятельности в соответствии с утвержденной рабочей программой. Обеспечение безопасности воспитанников при проведении образовательной деятельности.
Подготовительная работа	10.25.-10.40.часов	Определение содержание занятий по физическому развитию дошкольников с учетом возраста, подготовленности.
Учебная работа	10.40.-11.10.часов	Целенаправленная образовательная деятельность по физическому развитию с детьми седьмого года жизни на свежем воздухе(подготовительная гр.№2 «Теремок»), с использованием разных видов и форм организации двигательной деятельности в соответствии с утвержденной рабочей программой. Обеспечение безопасности воспитанников при проведении образовательной деятельности.
Учебная работа	11.10.-11.40.часов	Целенаправленная образовательная деятельность по физическому развитию с детьми седьмого года жизни на свежем воздухе(подготовительная гр.№1 «Ромашка»), с использованием разных видов и форм организации двигательной деятельности в соответствии с утвержденной рабочей программой. Обеспечение безопасности воспитанников при проведении образовательной деятельности.
Организационная работа	11.40-12.00	Создание предметно- пространственной

	часов	среды, обеспечивающей максимальную реализацию образовательного потенциала пространства и соответствующей требованиям ФГОС ДО
12.00.-12.30.часов <u>перерыв</u>		
Методическая работа	12.30 – 13.00.часов	Консультация и координация деятельности педагогических работников по вопросам теории и практики физического воспитания дошкольников.
Диагностическая, работа по ведению мониторинга	13.00-14.00.часов	Оценка индивидуального развития детей в рамках педагогической диагностики
ПЯТНИЦА 08.00.-14.00.часов продолжительность рабочего дня - 6 часов.		
Диагностическая, работа по ведению мониторинга	08.00.-08.30.часов	Совместно с медицинскими работниками контроль состояния здоровья воспитанников для регулирования их физической нагрузки, ведение мониторинга качества оздоровительной работы в ДОУ с использованием электронных форм учета показателей здоровья и физических нагрузок.
Подготовительная работа	08.30.-09.00.часов	Определение содержания занятий по физическому развитию дошкольников с учетом возраста, подготовленности.
Учебная работа	09.00-09.25.часов	Целенаправленная образовательная деятельность по физическому развитию с детьми шестой года жизни в зале (старшая группа «Дельфин»), с использованием разных видов и форм организации двигательной деятельности в соответствии с утвержденной рабочей программой. Обеспечение безопасности воспитанников при проведении образовательной деятельности.
Учебная работа	09.30.-09.39.часов	Целенаправленная образовательная деятельность по физическому развитию с детьми третьего года жизни в группе

		(1 младшая гр.« Белочка»), с использованием разных видов и форм организации двигательной деятельности в соответствии с утвержденной рабочей программой. Обеспечение безопасности воспитанников при проведении образовательной деятельности.
Подготовительная работа	09.40.- 10.00.часов	Определение содержание занятий по физическому развитию дошкольников с учетом возраста, подготовленности.
Учебная работа	10.00.- 10.30.часов	Целенаправленная образовательная деятельность по физическому развитию с детьми седьмого года жизни в зале (подготовительная группа №1 «Ромашка»), с использованием разных видов и форм организации двигательной деятельности в соответствии с утвержденной рабочей программой. Обеспечение безопасности воспитанников при проведении образовательной деятельности.
Подготовительная работа	10.30.- 10.40.часов	Определение содержание занятий по физическому развитию дошкольников с учетом возраста, подготовленности.
Учебная работа	10.40.- 11.10.часов	Целенаправленная образовательная деятельность по физическому развитию с детьми седьмого года жизни на свежем воздухе (подготовительная гр. №2 «Теремок» с использованием разных видов и форм организации двигательной деятельности в соответствии с утвержденной рабочей программой. Обеспечение безопасности воспитанников при проведении образовательной деятельности.
Учебная работа	11.10-11.30 часов	Целенаправленная образовательная деятельность по физическому развитию с детьми пятого года жизни на свежем воздухе (средняя группа «Колокольчик»), с использованием разных видов и форм организации двигательной деятельности в соответствии с утвержденной рабочей программой.

		программой. Обеспечение безопасности воспитанников при проведении образовательной деятельности.
Учебная работа	11.35-12.00. часов	Целенаправленная образовательная деятельность по физическому развитию с детьми шестой года жизни на свежем воздухе (старшая группа компенсирующей направленности «Смешарики») , с использованием разных видов и форм организации двигательной деятельности в соответствии с утвержденной рабочей программой. Обеспечение безопасности воспитанников при проведении образовательной деятельности.
12.00.-12.30.часов <u>перерыв</u>		
Другая педагогическая работа, предусмотренная трудовыми (должностными) обязанностями	12.30.- 13.00.часов	Создание условия для формирования и поддержки самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях через подвижные игры. Обеспечить безопасность воспитанников при проведении образовательной деятельности.
Организационная	13.00.- 14.00.часов	Обеспечение порядка в помещении физкультурного зала; сохранность подотчетного имущества.

2.8. Перспективный план по взаимодействию с родителями

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.

Взаимодействие с семьей основывается на привлечении родителей к полноценному участию в образовательной деятельности ДОУ:

- ✓ выступление на родительских собраниях с опытом работы по оздоровлению детей средствами физической культуры;
- ✓ просмотр физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- ✓ участие в тематических досугах и праздниках;
- ✓ участие в совместных конкурсах по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни.

Месяц	Тема мероприятия	Возрастная группа
Сентябрь	1.«Домашний спортзал». 2.«Физическая культура вашего ребенка» 3.«Упражнения для формирования правильной осанки» 4.«Позвоночник – опора, рессора, футляр». 5.Развлечение для детей и родителей «Здоровье наш бесценный дар»	Первая младшая группа Вторая младшая группа Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа
Октябрь	1.«Физическая активность ребенка третьего года жизни» 2.«Тренировки на дому» 3.«Спорт – не навреди» 4.«Многоликий мяч» 5.«Как родиться чемпионом»	Первая младшая группа Вторая младшая группа Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа
Ноябрь	1.«Развиваем активность малыша» 2.«Закаливание детей водой» 3.Развлечение с родителями: «Мой веселый звонкий мяч» 4.«Как мы ходим» 5.«Дыхательная гимнастика для часто болеющих дошкольников»	Первая младшая группа Вторая младшая группа Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа
Декабрь	1.«О пользе велосипеда» 2.«Играем с детьми» 3.«Движение и здоровье» 4.«Приобщение детей к физической культуре и спорту» 5.«Угомон на непоседу»	Первая младшая группа Вторая младшая группа Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа
Январь	1.«Нужно ли развивать у ребенка мышечную силу» 2.«Физкультура для пассивных и активных детей» 3.«Подвижные игры»	Первая младшая группа Вторая младшая группа Средняя группа

	4.«Семь принципов оздоровительной физкультуры» 5.«Правильное питание – залог здоровья дошкольников»	Старшая группа Подготовительная группа
Февраль	1.«Растим детей здоровыми» 2.«Шесть правил здорового позвоночника» 3.«Игра для детей» 4.«Профилактика заболеваний позвоночника» 5.«Играй, да силенок набирай» 6.Развлечение, посвященное Дню защитника отечества: «Как Баба Яга внука в армию провожала»	Первая младшая Вторая младшая Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа
Март	1.«Воспитание игрой» 2.«Нескучная зарядка» 3.«Утренняя гимнастика» 4.«Босохождение» 5.«Правильное дыхание – необходимое условие физического развития»	Первая младшая группа Вторая младшая группа Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа
Апрель	1.»Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой» 2.«Что такое закаливание» 3.«Несколько советов заботливым родителям по охране и укреплению здоровья» 4.Развлечение «Зов джунглей» (совместно с родителями) 5.«Как сформировать у детей правильное отношение к своему здоровью»	Первая младшая группа Вторая младшая группа Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа
Май	1. «Играем с детьми» 2. «Зарядка без забот» 3. «Семь принципов оздоровления физкультурой» 4. «Профилактика плоскостопия у детей» 5. «О здоровье всерьез. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников»	Первая младшая группа Вторая младшая группа Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа
Июнь	1.«Плоскостопие» 2.«Здоровье начинается со стопы»	Первая младшая группа Вторая младшая группа

	3.«Как победить плоскостопие» 4.«Упражнения для формирования правильной осанки» 5.«Закаливание организма дошкольника» (советы врача)	Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа
Июль	1.«Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья» 2.«Растим детей здоровыми» 3. «Родители – лучший пример для детей или как приучить ребенка к зарядке» 4.«Выбираем ребенку роликовые коньки» 5«Физическая готовность к школе»	Первая младшая группа Вторая младшая группа Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа
Август	1«Утренняя гимнастика» 2.«Зарядка – это весело» 3.«О правильной осанке» 4.«Бег - одно из важных для здоровья ребенка движений» 5.«Пропаганда здорового образа жизни»	Первая младшая группа Вторая младшая группа Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа

III. Организационный раздел

3.1. Организация двигательного режима пребывания детей в ДОУ.

Модель физического воспитания

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада				
1.1. Утренняя гимнастика	ежедневно 5-6 минут	ежедневно 6-8 минут	ежедневно 8-10 минут	ежедневно 10 минут
1.2. Физкульт минутки	ежедневно по мере необходимости (до 3 минут)			
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	ежедневно 6-10 минут	ежедневно 10-15 минут	ежедневно 15-20 минут	ежедневно 20-30 минут

1.4. Закаливающие процедуры	ежедневно после дневного сна			
1.5. Дыхательная гимнастика				
2. Физкультурные занятия				
2.1. Физкультурные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю по 15 минут	2 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
2.2. Физкультурные занятия на свежем воздухе	1 раз в неделю по 15 минут	1 раз в неделю по 20 минут	1 раз в неделю по 25 минут	1 раз в неделю по 30 минут
3. Спортивный досуг				
3.1. Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)			
3.2. Спортивные праздники	-	Летом 1 раз в год	2 раза в год	
3.3. Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в квартал	1 раз в месяц		
3.4. Дни здоровья	1 раз в квартал			

Динамические паузы проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, а также на прогулке, в групповой комнате - малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

Релаксация. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и

жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе мы используем упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

Гимнастика для глаз проводится в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Бодрящая гимнастика проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватях на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

Утренняя гимнастика проводится ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю в соответствии программой, по которой работает ДООУ. Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

Активный отдых. При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно, чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.

На участке детского сада имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке.

3.2 Описание материально-технического обеспечения программы.

- Информационные папки;
- Музыкально - физкультурный зал;

Технические средства обучения

- Магнитофон;
- CD и аудио материал

3.3 Оснащения методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

Физическое развитие включает

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

Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

Автор	Название	Издательство
Волошина Л.Н.	Планирование образовательной деятельности по парциальной программе физическое развитие «Выходи играть во двор»	ООО «Эпицентр», 2018
Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду. Младшая группа.	Мозаика - Синтез, 2014
Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду.	Мозаика -

	Средняя группа.	Синтез, 2015
Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет).	Мозаика - Синтез, 2014
Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа (6-7 лет).	Мозаика - Синтез, 2015
Пензулаева Л.И.	Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–7 лет.	Мозаика - Синтез, 2012
Степаненкова Э.Я.	Сборник подвижных игр.	Мозаика - Синтез, 2012
Наглядно- дидактические пособия	Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь».	
Наглядно- дидактические пособия	Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня».	
Наглядно- дидактические пособия	Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».	
	Игровые атрибуты для подвижных игр	

3.4 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.) Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы.

Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов

Скамейка гимнастическая (длиной 200-300 см, ширина 24 см, высота 40 см.)	3 шт
Мячи:	
- набивные (1кг.)	1 шт
маленькие (пластмассовые)	30шт
средние резиновые	10шт
большие резиновые	20 шт
для фитбола	9шт
баскетбольный	1 шт
футбольный	1 шт
для массажа	10 шт
Гимнастический мат	2 шт
Палка гимнастическая (длина 76 см)	25 шт
Скакалка детская- длина 120 см	10 шт
Обруч пластиковый детский (диаметр 54-60 см.)	15 шт
Кегли	30 шт
Штаны для эстафет	2 пар.
Мешки	2 шт
Дуга для подлезания (высота 50 см)	2 шт
Кубики пластмассовые	20 шт
Цветные ленточки (длина 50 см)	20 шт
Бубен	1 шт
Лыжи детские (деревянные)	20 пар.
Самокат	2 шт
Конус для эстафет	8 шт
Кольцеброс (набор)	2 шт
Корзина для инвентаря мягкая	4 шт
Тоннель	2 шт
Канат для перетягивания	1 шт
Мешочки с грузом малые (масса 150-200 г)	10 шт
Веревка (5 м)	2 шт
Модуль мягкий (комплект из 22 сегментов)	7 шт
Лестница стремянка деревянная	1шт
Цветные флажки	16 шт
Гантели	20 шт
Свисток	1 шт
Секундомер	1 шт

Оборудование спортивной площадки

Баскетбольные щиты	2 шт
Дуги для подлезания	6 шт
Прыжковая яма	1 шт
Футбольные ворота	2 шт
Спортивный комплекс	1 шт

3.5. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

План спортивных мероприятий

месяц	тема	группа	ответственный
И кв.			
СЕНТЯБРЬ	« Волшебный огород»	1 младшая,2 младшие	Инструктор по ФК
	«Осень в гости просим»	Средняя, компенсирующая	
	«В стране спортивных игр»	Старшая, подготовительные №1,№2	
ОКТАБРЬ	День здоровья «Осенний марафон»	Все группы	Инструктор по ФК
НОЯБРЬ	«В гостях у Спортика»	1 младшая, 2 младшая	Инструктор по ФК
	«Весёлые старты»	Средняя, компенсирующая	
	« Джунгли зовут»	Старшая ,подготовительные №1,№2	
II кв.			
ДЕКАБРЬ	«Здравствуй зимушка – зима»	1 младшая , 2 младшая	Инструктор по ФК
	« Мы мороза не боимся»	Средняя, компенсирующая	
	«Зимушка зима спортивная пора»	Старшая , подготовительные №1,№2	

ЯНВАРЬ	День здоровья «Зимняя спартакиада»	Все группы	Инструктор по ФК
ФЕВРАЛЬ	«Русские забавы»	1 младшая, 2 младшие	Инструктор по ФК
	«Зимние забавы»	Средняя, компенсирующая	
	«День защитника отечества!»	Старшая, подготовительные №1, №2	
III кв.			
МАРТ	«Весна идет и все ей рады»	1 младшая, 2 младшая	Инструктор по ФК
	«Веселые старты»	Средняя, компенсирующая	
	«Веселые старты»	Старшая, подготовительные №1, №2	
АПРЕЛЬ	День здоровья«Чтобы в космос полететь надо спортом заниматься»	Все группы	Инструктор по ФК
МАЙ	«Мой веселый звонкий мяч»	1 младшая, 2 младшая	Инструктор по ФК
	«Смотр строя и песни»	Средняя, компенсирующая	
	«Спасибо деду за победу»	Старшая , подготовительные №1, №2	
IV кв.			
Июнь	«День защиты детей»	Все группы	Инструктор по ФК
Июль	«Как мишка здоровым стал»	1 младшая, 2 младшая	Инструктор по ФК
	«Богатырская наша сила»	Средняя, компенсирующая	
	«Богатырская наша сила»	Старшая, подготовительные №1, №2	
Август	День здоровья «Спорт, движение и вода – быть	Все группы	Инструктор по ФК

	здоровым навсегда»		
--	--------------------	--	--