

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа с. Новосельское
Аркадакского района Саратовской области

«Рассмотрено»
На заседании ПМО учителей
Нач. кл. и воспит. ДОУ
Шуф Т.В. Шмелева
Протокол № 7 от «28» 08 2021 г.

«Согласовано»
Совет родителей
Протокол № 7 от «28» 08 2021 г.
Шуф А.А. Агафонова

«Утверждено»
Приказ № 57 от «28» 08 2021 г.
Директор МБОУ-СОШ с. Новосельское
Шуф И.А. Шумарина



Рабочая программа

по образовательной области «Физическое развитие»
для детей от 1,6 до 7 лет в структурном подразделении
МБОУ – СОШ с. Новосельское «Детский сад «Берёзка»»
Аркадакского района Саратовской области.

«Рассмотрено»
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от «28» 08 2021 г.

2021-2022 учебный год.

Оглавление

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Цели и задачи рабочей программы по образовательной области «Физическое развитие» структурного подразделения МБОУ – СОШ с. Новосельское «Детский сад «Берёзка» Аркадакского района Саратовской области.....	3
1.2. Планируемые результаты	4
Планируемые промежуточные результаты освоения программы образовательной области «Физическое развитие» для детей от 1,6 до 3 лет	4
Планируемые промежуточные результаты освоения программы образовательной области «Физическое развитие» для детей от 3 до 4 лет.....	5
Планируемые промежуточные результаты освоения программы образовательной области «Физическое развитие» для детей от 4 до 5 лет.....	5
Планируемые промежуточные результаты освоения программы образовательной области «Физическое развитие» для детей от 5 до 6 лет.....	6
Планируемые промежуточные результаты освоения программы образовательной области «Физическое развитие» для детей от 6 до 7 лет.....	7
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	8
2.1. Содержание образовательной области «Физическое развитие»	8
2.2. Описание образовательной деятельности в ОО «Физическое развитие» детей 1,6 -2 лет, 2 – 3 лет.....	8
2.3. Описание образовательной деятельности в ОО «Физическое развитие» детей 3-4 лет.....	10
2.4. Описание образовательной деятельности в ОО «Физическое развитие» детей 4 - 5 лет.....	12
2.5. Описание образовательной деятельности в ОО «Физическое развитие» детей 5-6 лет.....	14
2.6. Описание образовательной деятельности в ОО «Физическое развитие» детей 6-7 лет.....	16
2.6.1. Перспективно - тематический план ОО «Физическое развитие» для детей 1,6 – 7 лет.....	17
2.6.2. Перспективное планирование по ОО «Физическое развитие» для детей 1,6 – 7 лет с родителями.....	18
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	19
3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребёнка.....	19
3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды.....	20
3.3. Материально-техническое обеспечение рабочей программы.....	20
3.4. Планирование образовательной деятельности.....	21
3.5. Методические пособия по рабочей программе в образовательной Области «Физическое развитие».....	28
Приложение 1. Перспективно - тематический план работы ОО «Физическое развитие» для детей 1,6 – 7 лет.....	1-42

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой структурного подразделения МБОУ-СОШ с. Новосельское «Детский сад «Берёзка» села

Новосельское» в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и учетом программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 1,6 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 1,6 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений, формированием начальных представлений о некоторых видах спорта, овладении 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.)

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
- Устав муниципального дошкольного образовательного учреждения

1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы

Цель:

Формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- Охрана жизни и укрепление здоровья (обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма);
- Всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- Повышение работоспособности и закаливание.

Образовательные задачи:

- Формирование двигательных умений и навыков;
- Развитие физических качеств;

- Овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способов укрепления собственного здоровья.

Воспитательные задачи:

- Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями и спортом;
- Разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Программа предусматривает обучение детей от 1,6 до 7 лет по следующим разделам:

«Физическая деятельность в помещении» (с детьми от 1,6 до 7 лет);

«Физическая деятельность на прогулке» (с детьми от 1,6 до 7 лет).

Обучение по разделу «Физическое развитие» осуществляется в повседневной игровой деятельности детей, в обыгрывании проблемных ситуаций, в повседневном общении педагога с детьми, в совместной деятельности педагога и детей, а также в организованной образовательной деятельности.

По разделу «Физическая деятельность в помещении»

- с детьми второго - третьего года жизни - 2 раза в неделю, продолжительностью 10 минут;
- с детьми четвертого года жизни - 2 раза в неделю, продолжительностью 15 минут;
- с детьми пятого года жизни - 2 раза в неделю, продолжительностью 20 минут;
- с детьми шестого года жизни - 2 раза в неделю, продолжительностью 25 минут;
- с детьми седьмого года жизни - 2 раза в неделю, продолжительностью 30 минут;

По разделу «Физическая деятельность на прогулке»

- с детьми второго - третьего года жизни - 1 раз в неделю, продолжительностью 10 минут;
- с детьми четвертого года жизни - 1 раз в неделю, продолжительностью 15 минут;
- с детьми пятого года жизни - 1 раз в неделю, продолжительностью 20 минут;
- с детьми шестого года жизни - 1 раз в неделю, продолжительностью 25 минут;
- с детьми седьмого года жизни - 1 раз в неделю, продолжительностью 30 минут;

1.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

Планируемые промежуточные результаты освоения образовательной области «Физическое развитие» для детей от 1,6 до 3 лет

- 2 года — подпрыгивает, одновременно отрывая от земли обе ноги, с поддержкой; перешагивает через несколько препятствий; нагибается за предметом. Проявляет желание играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Самостоятельно или при небольшой помощи взрослого выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, владеет доступными возрасту навыками самообслуживания. Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.

- 3 года — поднимается вверх по лестнице в 10 ступеней высотой 12-15 см, поочередно ставя ноги на каждую ступеньку; подпрыгивает на обеих ногах без поддержки; стоит на одной ноге в течение 10с; уверенно бегаёт; может ездить на трёхколесном велосипеде.
- Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей.
- Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.
- Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.
- Имеет первичные представления о себе: знает свое имя, свой пол, имена членов своей семьи.
- Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (с удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику)

Планируемые промежуточные результаты освоения образовательной области «Физическое развитие» для детей от 3 до 4 лет

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Планируемые промежуточные результаты освоения образовательной области «Физическое развитие» для детей от 4 до 5 лет

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит па лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Планируемые промежуточные результаты освоения образовательной области «Физическое развитие» для детей от 5 до 6 лет

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Планируемые промежуточные результаты освоения образовательной области «Физическое развитие» для детей от 6 до 7 лет

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
- Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Всегда следит за правильной осанкой
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.

- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.
- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Содержательный раздел представляет общее содержание Программы, обеспечивающее полноценное развитие личности детей.

Содержание программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Данный раздел основной образовательной программы выстраивается в соответствии с основной образовательной программой «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2014 г. и учебно-методического комплекта к ней.

2.1. Содержание образовательной области

«Физическое развитие»

Построение образовательного процесса основывается на адекватных возрасту формах работы с детьми. Выбор форм работы осуществляется педагогом самостоятельно и зависит от контингента воспитанников, оснащенности дошкольного учреждения, культурных и региональных особенностей, специфики дошкольного учреждения, от опыта и творческого подхода педагога. В работе с детьми младшего дошкольного возраста используются преимущественно:

- игровые,
- сюжетные,
- интегрированные формы образовательной деятельности.

Обучение происходит опосредованно, в процессе увлекательной для малышей деятельности. В старшем дошкольном возрасте (старшая и подготовительная к школе группы) выделяется время для занятий учебно-тренирующего характера. Одной из форм организованной образовательной деятельности является «занятие», которое рассматривается как - занимательное дело, без отождествления его с занятием как дидактической формой учебной деятельности. Это занимательное дело основано на одной из специфических детских деятельностей (или нескольких таких деятельностях – интеграции различных детских деятельностей), осуществляемых совместно со взрослым, и направлено на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей (интеграция содержания образовательных областей). Реализация занятия как дидактической формы учебной деятельности рассматривается только в старшем дошкольном возрасте.

Воспитательно-образовательный процесс условно подразделен на:

- совместную деятельность с детьми: образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности;
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов; самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации основной образовательной программы дошкольного образования.

2.2. Описание образовательной деятельности в ОО «Физическое развитие» детей 1,6 – 3 лет. Ходьба и упражнения в равновесии.

В течение года, учитывая здоровье детей и местные условия, осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды. Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня.

При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья.

Специальные закаливающие процедуры проводить по решению администрации и медицинского персонала дошкольного учреждения, принимая во внимание пожелания родителей.

Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.

Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.

Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание). Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

Основные движения

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

Содержание занятий	Количество часов		Примечание
	В неделю	в год	
Физкультурные занятия (в помещении и на прогулке) Вводная часть (2-3 мин.) Основная часть (10 мин.) Заключительная часть (2-3 мин.)	2 + 1	72+36	Разные виды ходьбы, бега; построения, перестроения. Пальчиковая гимнастика, для глаз, для ног. Общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижные игры Бег медленном темпе, спокойная ходьба, малоподвижная игра, дыхательные упражнения, релаксация под музыку

2.3. Описание образовательной деятельности в ОО «Физическое развитие» детей 3 - 4 лет.

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком. Мячей. Диаметр 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании, продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазания. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении движений на равновесие.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы « беги », « лови », « стой » и др. Выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной активности.

Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазания, ползания, ловкости.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила. Согласовывать движения. Ориентироваться в пространстве.

Основные виды движений

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнение на равновесие. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см), 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, в рассыпную; 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, враспынную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Содержание занятий	Количество часов		Примечание
	В неделю	в год	
<p>Физкультурные занятия (в помещении и на прогулке).</p> <p>Вводная часть (2-3 мин.) Основная часть (10-14 мин.)</p> <p>Заключительная часть (2-3 мин.)</p>	2 + 1	72 + 36	<p>Разные виды ходьбы, бега; построения, перестроения. Пальчиковая гимнастика, для глаз, для ног. Общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижные игры.</p> <p>Бег медленном темпе, спокойная ходьба, малоподвижная игра, дыхательные упражнения, релаксация под музыку</p>

2.4. Описание образовательной деятельности в ОО «Физическое развитие» детей 4- 5 лет.

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

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

Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.

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.

Основные виды движений

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), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнение на равновесие. 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), в рассыпную. 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.

Содержание занятий	Количество часов		Примечание
	В неделю	В год	
Физкультурные занятия (в помещении и на прогулке) Вводная часть (2-3 минуты) Основная часть (12-14 минут) Заключительная часть (2-3 минуты)	2+1	72+36	Разные виды ходьбы, бега; построения и перестроения Общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижные игры. Бег в медленном темпе, спокойная ходьба, малоподвижная игра, дыхательные упражнения.

2.5. Описание образовательной деятельности в ОО «Физическое развитие» детей 5-6 лет.

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.

Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

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.

Упражнение на равновесие. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, 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 через 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.

Содержание занятия	Количество часов		Примечание
	В неделю	В год	
Физкультурные занятия (в помещении и на прогулке) Вводная часть (4-5 мин) Основная часть (13-15 мин) Заключительная часть (3-5 мин)	2 + 1	72+36	Разные виды ходьбы, бега; перестроения. Пальчиковая гимнастика, гимнастика для ног и глаз. Общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижные игры. Бег в медленном темпе, спокойная ходьба, малоподвижная игра, дыхательные упражнения.

2.6. Описание образовательной деятельности в ОО «Физическое развитие» детей 6- 7 лет.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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.

Основные виды движений

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, гимнастическим 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, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнение в равновесии. 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 колена, 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, 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.

Содержание занятия	Количество часов		Примечание
	В неделю	В год	
Физкультурные занятия (в помещении и на прогулке) Вводная часть (4-5 мин) Основная часть (13-15 мин) Заключительная часть (3-5 мин)	2 + 1	72+36	Разные виды ходьбы, бега; перестроения. Пальчиковая гимнастика, гимнастика для ног и глаз. Общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижные игры. Бег в медленном темпе, спокойная ходьба, малоподвижная игра, дыхательные упражнения.

2.6.1. Перспективно – тематический план по ОО «Физическое развитие» для детей 1,6 – 7 лет. (Приложение №1)

2.6.2. Перспективно – тематический план по ОО «Физическое развитие» для детей 1,6 – 7 лет с родителями.

Форма работы	Задачи	Результат
Анкетирование	<ul style="list-style-type: none"> - выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей; - систематизировать знания родителей в области физической культуры; - заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга; 	<p>Помогает определить эффективность физкультурной оздоровительной деятельности ДООУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса</p>
Родительские собрания	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДООУ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям. 	<ul style="list-style-type: none"> - расширяются представления о особенностях физического развития детей; - появляется интерес к физической культуре.
Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий	<ul style="list-style-type: none"> - привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома; - знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры; - способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности. 	<ul style="list-style-type: none"> - родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома; - знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей.
Оформление фотовыставок Выставки совместных работ	<ul style="list-style-type: none"> - повышать интерес детей к физической культуре и спорту; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом; - расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга. 	<ul style="list-style-type: none"> - способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений; - дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.

<p>Конкурсы Совместные мероприятия</p>	<ul style="list-style-type: none"> - повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту; - совершенствовать двигательные навыки - воспитывать физические и морально-ролевые качества; - закреплять у детей гигиенические навыки. 	<p>Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.</p>
<p>Советы специалистов Консультации Совместные практикумы</p>	<ul style="list-style-type: none"> - рассказывать о значении физкультуры для человека; - повышать интерес к физической культуре; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - формировать интерес к занятиям физкультурой 	<p>Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься спортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок.</p>

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

1. Личностно-порождающее взаимодействие «взрослых с детьми», предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.
2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.
3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.
4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.
5. Сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) и продуктивной (производящей субъективно новый продукт) деятельности, то есть деятельности по усвоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.
6. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.
7. Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования

ребенка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев, работающих по Программе.

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Предметно-развивающая среда спортивного зала в детском саду необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-пространственная развивающая образовательная среда создана в структурном подразделении «Детский сад «Березка»» с учетом ФГОС ДО и используемых общеобразовательных программ, обеспечивает возможность педагогам эффективно развивать индивидуальность каждого ребенка с учетом его склонностей и интересов, уровня активности. Предметно-пространственная среда выполняет образовательную, развивающую, воспитывающую и стимулирующую, организационную и коммуникативную функцию. Имеет характер открытой, незамкнутой системы, способной к корректировке и развитию.

В соответствии с ФГОС ДО среда обеспечивает:

- максимальную реализацию образовательного потенциала пространства организации (группы, участка);
- наличие материалов, оборудования и инвентаря для развития детских видов деятельности;
- охрану и укрепление здоровья детей, необходимую коррекцию их развития;
- возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых со всей группой и подгруппах;
- двигательную активность и возможность уединения.

Наполняемость предметной среды соответствует принципу целостности образовательного процесса, имеет необходимое оборудование для реализации образовательных областей, представленных ФГОС ДО, игровые, дидактические материалы и средства, соответствующие психолого-возрастным и индивидуальным особенностям воспитанников, специфике их образовательных потребностей, трансформируемости, полифункциональности материалов, принципу интеграции образовательных областей, видам детской деятельности (игровой, двигательной, поисковой, конструктивной, коммуникативной и др.). Учитывает национально-культурные, климатические условия, в которых осуществляется образовательная деятельность. Используемые материалы и оборудование отвечают всем требованиям, предъявляемым к оборудованию и пособиям по образовательной области «Физическое развитие».

3.3. Материально-техническое обеспечение рабочей программы

Материально-технические условия реализации Программы включают в себя требования.

Требования к материально – техническим условиям реализации Программы:

- определяемые в соответствии с санитарно – эпидемиологическими правилами и нормативами;
- определяемые в соответствии с правилами пожарной безопасности;
- к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- оснащенности помещений развивающей предметно – пространственной средой;
- материально – техническому обеспечению программы: учебно – методический комплект, оборудование, оснащение (предметы).

Предметно – средовая модель ДООУ включает внешние и внутренние условия.

Внешние условия:

- расположения и экологическая ситуация вокруг ДООУ.

Внутренние условия:

- кадровый ресурс;
- материально – технические ресурсы

3.4. Планирование образовательной деятельности

В ДООУ для проведения занятий и индивидуальной работы, праздников, развлечений, для проведения утренней гимнастики, физкультурных досугов, соревнований используется групповая комната или площадка в теплое время года.

Оборудование для физкультурных занятий: разнообразный спортивный инвентарь и спортивные атрибуты для физического развития детей.

В течение дня педагоги проводят с детьми артикуляционную гимнастику, пальчиковую гимнастику (или массаж), комплекс упражнений для глаз.

Методы и приемы, применяемые воспитателями в педагогическом процессе:

- Игровая мотивация деятельности;
- Создание проблемных ситуаций;
- Использование метода моделирования;
- Осуществление деятельного подхода в обучении;
- Проектная деятельность.

Образовательная деятельность осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения), а также в ходе режимных моментов, в самостоятельной деятельности детей.

Учебный план реализации ООД «Физическая культура»

Возрастные группы	Количество ООД в неделю	Количество ООД в месяц	Количество ООД в год
Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)	3 (30 мин)	12 (120 мин)	108 (1020 мин)
Младшая группа (от 3 до 4 лет)	3 (45 мин)	12 (180 мин)	108 (1620 мин)
Средняя группа (от 4 до 5 лет)	3	12	108

	(60 мин)	(240 мин)	(2160 мин)
Старшая группа (от 5 до 6 лет)	3 (75 мин)	12 (300 мин)	108 (2700 мин)
Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)	3 (90 мин)	12 (360 мин)	108 (3240 мин)

Сетка ООД по физической культуре

Вторник	Физическая культура в помещении Младшая подгруппа - 9.50-10.05 Старшая подгруппа - 9.50-10.15
Четверг	Физическая культура в помещении Младшая подгруппа - 9.45-10.00 Старшая подгруппа - 9.45-10.10
Пятница	Физическая культура на воздухе Младшая подгруппа - 10.10-10.25 Старшая подгруппа - 10.10-10.35

Формы работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие»

Содержание	Возраст	Совместная деятельность	Режимные моменты	Самостоятельная деятельность	Взаимодействие с семьей
1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения. 2.Общеразвивающие упражнения 3.Подвижные игры	2-4 лет, младшая подгруппа	Занятия по физическому воспитанию: сюжетно-игровые тематические классические тренирующее В занятиях по физическому воспитанию: тематические комплексы; сюжетные; классические; с предметами; ; подражательный комплекс Физ.минутки; Динамические	<i>Утренний отрезок времени</i> Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: Классическая сюжетно-игровая, тематическая, полоса препятствий Подражательные движения <i>Прогулка</i> Подвижная игра большой и малой подвижности	Игра Игровое упражнение Подражательные движения Игра Игровое	Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс

<p>4. Спортивные упражнения</p> <p>5. Активный отдых</p>		<p>паузы.</p>	<p>Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна: Индивидуальная работа Подражательные движения. Физкультурный досуг Физкультурные праздники</p>	<p>упражнение Подражательные движения</p> <p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p>	
<p>1. Основные движения: - ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения</p>	<p>4-7 лет, старшая подгруппа</p>	<p>Занятия по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые, тренирующее по развитию элементов двигательной креативности (творчества)</p> <p>В занятиях по физическому воспитанию: сюжетный комплекс, подражательный комплекс, комплекс с предметами Физ. минутки</p>	<p>Утренний отрезок времени Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: классическая игровая, полоса препятствий музыкально-ритмическая Подражательные движения Прогулка Подвижная игра большой и малой</p>	<p>Игровые упражнения Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p>

3.Подвижные игры		Динамические паузы	подвижности		
4.Спортивные упражнения		Подвижная игра большой, малой	Игровые упражнения	Игра	
5.Спортивные игры		подвижности и с элементами спортивных игр	Проблемная ситуация	Игровое упражнение	
6.Активный отдых			Индивидуальная работа	Подражательные движения	
			Занятия по физическому воспитанию на улице		
			Подражательные движения		
			Занятие-поход		
			Вечерний отрезок времени, включая прогулку	Игра	
			Гимнастика после дневного сна; оздоровительная коррекционная полоса препятствий	Игровое упражнение	
			Физкультурные упражнения	Подражательные движения	
			Коррекционные упражнения		
			Индивидуальная работа		
			Подражательные движения		
			Физкультурный досуг		
			Физкультурные праздники		
			День здоровья		

Организационно - технологические условия физического развития детей

Физкультурные занятия на улице.

Физкультурные занятия в зале.

Минутки здоровья.

Физкультурно-оздоровительная работа.

Система физкультурно – оздоровительной работы

№ п/п	Формы работы, группы	Периодичность	Ответственный
I. МОНИТОРИНГ			
1.	Уровень физического развития (рост, масса, и.т.д.).	2 раза в год,	руководитель, воспитатели
2.	Уровень физической подготовленности (уровень развития двигательных умений и навыков)	2 раза в год, декабрь, май.	воспитатели групп.
3.	Диспансеризация	Апрель – май	руководитель, фельдшер ФАПа
II. ЛЕЧЕБНО – ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ			
1.	Обеспечение температурного режима, чистоты воздуха	Ежедневно	Воспитатели групп, младшие воспитат.
2.	Ходьба по массажным дорожкам	ежедневно	Воспитатели групп, младшие воспитат.
3.	Витаминотерапия (соки натуральные, фрукты, витаминизация третьих блюд, молоко)	Ежедневно	Руководитель, воспитатели групп, младшие воспитатели
4.	Осмотр детей на педикулез	В течение года	Воспитатели групп
5.	Обследование на энтеробиоз	март	Работник ФАПа
6.	Облегченная одежда на физкультурных занятиях	постоянно	Воспитатели групп
7.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний	Вне благоприятные периоды.	Работник ФАПа, воспитатели групп
8.	Гигиенические и водные процедуры (умывание, игры с водой, обеспечение чистоты среды)	ежедневно	Воспитатели групп, младшие воспитатели
9.	Дотация пищи йодированной солью	Постоянно	Заведующий ДОУ, повар
III. ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ			
1	Занятия по ОБЖ, валеология (старший возраст)	По плану	Воспитатели
2	Беседы	По плану	Воспитатели
3	Советы доктора Айболита (страницы здоровья в группе)	постоянно	Воспитатели

СИСТЕМА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ.

Содержание	Возрастные группы
------------	-------------------

	Группы раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1.1. Воздушно-температурный режим:	от +22 до + 23С	от +20 до + 22С	от +20 до + 22С	от +18 до + 20С	от +18 до + 20С
Одностороннее проветривание	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей				
Сквозное проветривание (в отсутствии детей):	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры на 1-2 С				
Утром перед приходом детей	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания является температура воздуха, сниженная на 2-3 С				
Перед возвращением детей с дневной прогулки	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.				
Во время дневного сна, вечерней прогулки	+ 23 С	+ 22 С	+ 21 С	+ 20 С	+ 20 С
1.2. Воздушные ванны: Прием детей на воздухе	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении.				
Утренняя гимнастика	-	в летний период	до 0 С	до -5 С	до -5С
Физкультурные занятия	ежедневно в группе	В летний период на улице. В холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегченная			
Прогулка	2 раза в неделю в группе	2 раза в неделю в физкультурное занятие в зале при + 18 С. Форма спортивная. Одно занятие круглогодично на воздухе до - 10 С			
Хожение босиком	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям. В холодное время года:				
Дневной сон	до -10 С	до - 15 С	до - 18 С	до - 20 С, при скорости ветра не более 15 м/с	
После дневного сна	при неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 мин.				
Водные процедуры: гигиенические процедуры	Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20 С до + 22 С. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур.				
	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры				
	+ 20С	+ 20 С	+ 20 С	+ 20 С	+ 20 С
	В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы				
	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры			Умывание, обтирание шеи, мытье рук до локтя водой комнатной температуры	
	В летний период - мытье ног.				

СХЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ В РАЗНЫЕ СЕЗОНЫ ГОДА

группа	осень	зима	весна	лето
1,6 – 2 года	2 3 5 6 8	2 3 5 6 8	2 3 5 6 8	2 3 5 6 8 11
2 - 3 года	2 3 5 6 8	2 3 5 6 8	2 3 5 6 8	1 2 3 4 5 6 8 11
3 - 4 года	2 3 5 6 8 9	2 3 5 6 8 9	2 3 5 6 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 11
4 – 5 лет	2 3 5 6 8 9	2 3 5 6 8 9	1 2 3 5 6 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
5 – 6 лет	1 2 3 5 6 8 9 10	2 3 5 6 8 9 10	1 2 3 5 6 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

Условные обозначения:

<p><i>Закаливание воздухом:</i> 1- утренний прием на свежем воздухе 2- утренняя гимнастика 3- облегченная одежда 4- солнечные ванны 5- воздушные ванны 6- ходьба босиком по ковру и массажным дорожкам (после сна) 7 – сон при открытых фрамугах</p>	<p><i>Закаливание водой:</i> 8 - умывание водой 9. - мытье рук до локтя водой комнатной температуры 10. – полоскание рта кипяченой водой 11. – мытье ног</p>
--	--

Двигательный режим детей

Режимные моменты	младшая подгруппа	старшая подгруппа
Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно 30 — 40 мин	Ежедневно 30 — 40 мин
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин из 5-6 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 8-10 мин. мин из 6-8 общеразвивающих упражнений
Физкультурные занятия в зале	2 раза в неделю по 15 мин.	2 раза в неделю по 25 мин.
Физкультурное занятие на прогулке	1 раз в неделю 15-20 мин.	1 раз в неделю 25-30 мин.
Физкультминутки во время занятий	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия 1-3 мин.	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия 1-3 мин.
Подвижные и спортивные игры и	Ежедневно 2 раза (утром и вечером)	Ежедневно 2 раза (утром и вечером)

упражнения на прогулке	15-20 мин.	25-30 мин.
Спортивные упражнения, игры	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю на физкультурном занятии на прогулке (фронтально и по подгруппам)	
Спортивный праздник	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 1 часа

3.5. Методические пособия образовательной области «Физическое развитие»

1. Примерная образовательная программа « От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Мозаика – Синтез, 2014. – 368 с.
2. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет. М., 2015.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа – М.: Мозаика-Синтез, 2016.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа: конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа: конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.
6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2013.
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет), М., 2012.
8. Яковлева Л. В., Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет.
9. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.: Скрипторий 2003, 2009.
10. Т.А. Тарасова Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 176 с. – (Приложение к журналу «Управление ДОУ»)
11. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет: Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.
12. Павлова М.А., М.В. Лысогорская. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий – Волгоград: Учитель, 2009.

Приложение №1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В РАЗНОВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ.

Сентябрь

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
1	2	3	4	5	6	7
1 неделя	<p>Ст. подгр.: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.</p> <p>Мл. подгр.: Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба враспынную,</p> <p>Ходьба стайкой за воспитателем Бег обычной стайкой</p>	<p>ОРУ</p> <p>Без предметов</p>	<p>1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед,</p> <p>3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах.</p> <p>1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка).</p>	<p>«Найди себе пару» с листочками.</p>	<p>Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p> <p>Ходьба стайкой за мишкой.</p>
1	2	3	4	5	6	7

2 неделя	<p>Ст. подгр.: Повторить ходьбу и бег между предметами; 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.</p>	Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами.	ОРУ с мячом.	<p>1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах</p> <p>2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками.</p> <p>3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).</p>	«Самолеты». «Цветные автомобили»	Игра малой подвижности «Солнышко и дождик»
	<p>Мл. подгр.: Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.</p>	Ходьба, бег за воспитателем.		<p>1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)</p>		
3 неделя	<p>Ст. подгр.: 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 ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.</p>	Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем. Переход на обычную ходьбу.	ОРУ Без предметов	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях</p> <p>2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо.</p> <p>3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком.</p>	«Автомобили»	Ходьба в колонне по одному.

	Мл. подгр.: Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!»		1. Прокатывание мячей. 2. «Прокати и догони».		Игра малой подвижности «Корзиночка»
4 неделя	Ст. подгр.: 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.	Ходьба в колонне по одному Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и в рассыпную.	ОРУ С кубиком.	1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины»	«Зайцы и волк»	Ходьба в колонне по одному с выполненным упражнением по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).
	Мл. подгр.: Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Ходьба по кругу с поворотом по сигналу. Бег по кругу.		1. Ползание с опорой на ладони и колени под шнур 2. «Доползи до погремушки»		Игра «Найдем жучка».

Октябрь

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	

	отталкивании мяча при прокатывании друг другу			мяч».		
3 неделя	<p>Ст. подгр.: Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия</p> <p>Мл. подгр.: Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе. Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше».</p>	ОРУ С малым мячом.	<p>1. Метание мяча в горизонтальную цель</p> <p>2. Лазанье</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>1. Игровое упражнение «Быстрый мяч».</p> <p>2. Игровое упражнение «Проползи — не задень».</p>	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба в колонне по одному.
4 неделя	<p>Ст. подгр.: Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p>Мл. подгр.: Развивать</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег в колонне по два.</p> <p>Ходьба и бег в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую</p>	ОРУ с обручем.	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках.</p> <p>2. Пролезание</p> <p>3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие.</p> <p>1. Ползание «Крокодилчики»</p>	«Гуси-лебеди» «Поровнейкой дорожке»	И.М.П. «Летает не летает» И.М.П. «Затейники» Ходьба в колонне

	ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.		2. Равновесие «Пробеги — не задень».		по одному.
--	--	---	--	--------------------------------------	--	------------

Ноябрь

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
1 неделя	<p>Ст. подгр.: 1. Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.</p> <p>2. Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки,</p> <p>Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, бег между кеглями, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную.</p>	ОРУ с малым мячом.	<p>1. Равновесие</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге</p> <p>3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу</p> <p>4. «Мяч о стенку»</p> <p>5. «Поймай мяч».</p> <p>6. «Не задень».</p>	«Лиса и куры».	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».
	<p>Мл. подгр.: Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По</p>		<p>Равновесие «В лес по тропинке».</p> <p>Прыжки «Зайки - мягкие</p>	«Автомобили».	

		сигналу к бегу.		лапочки».		
2 неделя	<p>Ст. подгр.:</p> <p>1. 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</p> <p>2. Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.</p> <p>Мл. подгр.: Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>Ходьба по одному в колонне. Бег, руки в стороны. Ходьба и бег в чередовании.</p>	ОРУ с обручем.	<p>1. Прыжки с продвижением вперед</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе</p> <p>3. Отбивание мяча о землю</p> <p>«Мяч водящему».</p> <p>«По мостику.</p> <p>1. Прыжки «Через болото».</p> <p>2. Прокатывание мячей «Точный пас»</p>	<p>«Ловишки»</p> <p>«Ловкий шофер».</p>	<p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p> <p>Игра «Найдем зайчонка».</p>
3 неделя	<p>Ст. подгр.:</p> <p>1. Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. повторить ведение мяча в ходьбе. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную</p> <p>Ходьба в колонне по</p>	ОРУ с большим мячом.	<p>1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед</p> <p>2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке</p>	<p>«Мы веселые ребята»</p> <p>«По ровненькой дорожке».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя</p>

	<p>2. Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом</p> <p>Мл. подгр.: Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.</p>	<p>одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную.</p> <p>Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу сначала в одну, а затем в другую сторону.</p>		<p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках.</p> <p>1. «Перебрось и поймай».</p> <p>2. «Перепрыгни - не задень»</p> <p>1. Игровое задание с мячом «Прокати - не задень».</p> <p>2. «Проползи - не задень»</p>		<p>ля.</p> <p>Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p> <p>Игра малой подвижности «Самовар» (Пыхтит на кухне самовар)</p>
4 неделя	<p>Ст. подгр.:</p> <p>1. Упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.</p> <p>2. Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.</p> <p>Мл. подгр.: Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, врассыпную; бег врассыпную.</p> <p>Ходьба и бег повторяются в чередовании.</p> <p>Ходьба между предметами, поставленными в один ряд.</p> <p>Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании.</p>	ОРУ с ленточками.	<p>1. Лазанье — подлезание под шнур</p> <p>2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета.</p> <p>3. Равновесие</p> <p>1) «Кто быстрее».</p> <p>2) «Мяч о стенку».</p> <p>1. Ползание. Игровое задание - «Паучки».</p> <p>2. Равновесие</p>	<p>«Лиса и куры»</p> <p>«Мой веселый звонкий мяч».</p>	<p>И.М.П «Совушка»</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>

Декабрь

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
1 неделя	<p>Ст. подгр.: Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.</p> <p>Мл. подгр.: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в по одному, ходьба колонну в колонне по одному, бег между предметами</p> <p>в умеренном темпе; ходьба и бег врассыпную.</p>	ОРУ с палкой.	<p>1. Равновесие.</p> <p>2. Прыжки.</p> <p>3. Перебрасывание мяча двумя руками</p> <p>1)«Кто дальше бросит».</p> <p>2)«Не задень»</p>	«Мороз-Красный нос».	Игра малой подвижности «Море волнуется».
		<p>Ходьба и бег в колонне по одному</p> <p>Ходьба врассыпную бег врассыпную.</p>		<p>1. Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень».</p> <p>2. Прыжки. Перепрыгни через «снежки».</p>		Ходьба в колонне по одному.

2 неделя	<p>Ст. подгр.: Упражнять детей в ходьбе и беге с по кругу, поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.</p> <p>Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель</p> <p>Мл. подгр.: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному</p> <p>Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель</p> <p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p>	ОРУ с флажками.	<p>1. Прыжки</p> <p>2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши</p> <p>3. Ползание</p> <p>1.«Метко в цель».</p> <p>2.«Кто быстрее до снеговика».</p> <p>3.«Пройдем по мостику».</p> <p>1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат.</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу.</p>	<p>«Мороз-Красный нос»</p> <p>«Снежинки и ветер».</p>	<p>Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p> <p>Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>

3 неделя	<p>Ст. подгр.: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. Упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.</p> <p>Мл. подгр.: Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение, ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.</p> <p>Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.</p>	ОРУ без предметов.	<p>1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе</p> <p>3. Равновесие 1) «Метко в цель» 2) «Смелые воробышки»</p> <p>1. Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание под дугу «Проползи — не задень»</p>	<p>«Поймай снежинку».</p> <p>«Найди себе пару»</p>	<p>Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p> <p>Ходьба между кеглями.</p> <p>Игровой самомассаж «Ой, мороз, мороз щиплет щеки...»</p>
4 неделя	<p>Ст. подгр.: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p>Закреплять катание на санках.</p> <p>Мл. подгр.: Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча</p>	<p>Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу</p> <p>По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону.</p> <p>Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается</p>	ОРУ с обручем.	<p>1. Лазанье</p> <p>2. Равновесие</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями</p> <p>4. Бросание мяча о стену.</p> <p>1. Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке».</p>	<p>«Мы, веселые ребята»</p> <p>«Птица и птенчик».</p>	Ходьба в колонне по одному в умеренно м темпе за воспитателем.

	между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	разбежаться по всему залу; переход на ходьбу в рассыпную и снова на бег.		2.Равновесие. «Пройдем по мостику».		
--	---	--	--	-------------------------------------	--	--

Январь

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
1 неделя						
2 неделя						
3 неделя	<p>Ст. подгр.: Упражнять детей ходить и бегать между предметами; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>Мл. подгр.: Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнения в ползании, развивая координацию</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке.</p> <p>Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем.</p> <p>Ходьба по кругу, выложенному из кубиков. По сигналу «Кубик возьми!» взять кубик, затем снова положить. Бег по кругу. Ходьба и бег чередуются.</p>	<p>ОРУ с кубиком.</p>	<p>1. Равновесие</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками.</p> <p>3. Метание</p> <p>4. «Сбей кеглю».</p> <p>Прокатывание мяча друг другу в парах. И.П. сидя на полу. – «Прокати – поймай!» Ползание на ладонях и</p>	<p>«Медвед и и пчелы»</p> <p>«Зайка беленький сидит»</p>	<p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>

	движений.			стопах «Медвежата»		
4 неделя	<p>Ст. подгр.: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.</p> <p>Повторить игровые упражнения с бегом и метанием.</p> <p>Мл. подгр.: Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в подлезании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры</p>	<p>Построение в шеренгу.</p> <p>Перестроение в колонну по одному;</p> <p>Ходьба по кругу вправо, бег по кругу.</p> <p>Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал. Бег в колонне с остановкой, после остановки бег в противоположную сторону.</p>	ОРУ с веревкой.	<p>1. Прыжки в длину с места</p> <p>2. Проползание под дугами на четвереньках</p> <p>3. Бросание мяча вверх.</p> <p>4. «Кто быстрее».</p> <p>5. «Пробеги — не задень».</p> <p>Подлезание под дугу не касаясь руками пола «Пролезь не задень» Ходьба по доске. «По тропинке»</p>	«Наседка и цыплята»	<p>Игра малой подвижности «Летает - не летает».</p> <p>Игра малой подвижности «Найдем зайца».</p>

ФЕВРАЛЬ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	

1 неделя	<p>Ст. подгр.: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.</p> <p>Мл. подгр.: Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному.</p> <p>Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений.</p>	ОРУ с короткой веревкой.	<p>1. Ходьба по наклонной доске</p> <p>2. Прыжки - перепрыгивание через бруски</p> <p>3. Забрасывание мячей в корзину</p> <p>1. Равновесие «Перешагни - не наступи»</p> <p>2. Прыжки «С пенка на пенек»</p>	«Мороз-Красный нос»	Ходьба в среднем темпе между «пенечков»
2 неделя	<p>Ст. подгр.: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.</p> <p>Упражнять в катании на санках, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p>	<p>Построение в шеренгу, объяснение задания.</p> <p>Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!»</p>	ОРУ с палкой.	<p>Прыжки в длину с места</p> <p>Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом</p> <p>Лазанье «Кто дальше».</p> <p>«Кто быстрее».</p>	«Самолеты» «У медведя во бору»	Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук. Игра малой подвижностью и «Водяной».

	Мл. подгр.: Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты в мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.		1. Прыжки «Мы сильные». (спрыгивание) 2. Прокатывание мяча «Меткие стрелки».		Игра с бумажными самолетиками.
3 неделя	Ст. подгр.: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель. Мл. подгр.: Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек. Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег в рассыпную.	ОРУ на скамейках.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Подлезание под палку 3. Перешагивание через шнур 4. «Точно в круг». 5. «Кто дальше». 1. Бросание мяча через шнур двумя руками «Кто дальше?»	«Ловишки» «Кот и мыши»	Игра малой подвижностью и «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.
4 неделя	Ст. подгр.: Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по	Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному; переход на бег ходьба в рассыпную; построение	ОРУ без предметов.	1. Лазанье 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки с ноги на ногу 4. Отбивания	«Гуси-лебеди».	Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.

	<p>гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.</p> <p>Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.</p> <p>Мл. подгр.: Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.</p>	<p>в колонны.</p> <p>Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную Ходьба и бег врассыпную в чередовании.</p>		<p>мяча в ходьбе</p> <p>5.«Гонки санок».</p> <p>6.«Не попадись».</p> <p>7.«По мостику».</p> <p>1. Лазание под дугу в группировке «Под дугу».</p> <p>2. Равновесие</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>
--	--	---	--	---	-----------------------------------

МАРТ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
1 неделя	<p>Ст. подгр.: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку;</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную.</p> <p>Построение в три колонны.</p>	<p>ОРУ с малым мячом.</p>	<p>1. Равновесие</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу</p> <p>4. «Проведи</p>	<p>«Кролики»</p> <p>«Лохматый пес»</p>	<p>Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».</p> <p>игра малой подвижностью и «Летает — не летает».</p>

	<p>упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>Повторить игровые упражнения с бегом.</p> <p>Мл. подгр.: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.</p>	<p>непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу.</p> <p>Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.</p>		<p>— не задень».</p> <p>1. «Ровным шагом» 2. Прыжки «Змейкой»</p>		
2 неделя	<p>Ст. подгр.: Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.</p> <p>Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p> <p>Мл. подгр.: Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при</p>	<p>Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег враспынную между кубиками (кеглями), не задевая их.</p> <p>Ходьба в колонне по одному; ходьба враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p>	ОРУ без предметов.	<p>1. Прыжок в высоту с разбега</p> <p>2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой</p> <p>3. Ползание на четвереньках между кеглями</p> <p>1.«Поймай мяч».</p> <p>2.«Кто быстрее».</p> <p>1. Прыжки «Через канавку».</p> <p>2. Катание мячей</p>	<p>«Медведи и пчелы».</p> <p>«Карусель».</p>	<p>Эстафета с мячом</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>

	прокатывании мяча.			друг другу «Точно в руки».		
3 неделя	<p>Ст. подгр.: Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге в рассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.</p> <p>Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.</p> <p>Мл. подгр.: Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.</p>	<p>ходьба и бег в рассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре.</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м.</p> <p>Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p>	ОРУ с обручем.	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>3. Прыжки правым (левым) боком</p> <p>1. «Канатоходец».</p> <p>2. «Удочка».</p> <p>1. «Брось - поймай».</p> <p>2. Ползание на повышенной опоре.</p>	«Ловишки».	Игра малой подвижностью и «Море волнуется».
4 неделя	<p>Ст. подгр.: Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.</p> <p>Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.</p>	<p>Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег в рассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.</p> <p>набивными мячами</p> <p>Упражнение в беге на скорость.</p>	ОРУ без предметов.	<p>1. Метание мешочков горизонтальную цель</p> <p>2. Подлезание под шнур</p> <p>3. Ходьба на носках между</p> <p>1. «Прокати и сбей».</p> <p>2. «Пробеги - не задень».</p>	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижностью и «Угадай по голосу».
					«Пузырь»	Эстафета с мячом.

	Мл. подгр.: Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между предметами.		1. Ползание «Медвежата» 2. Равновесие		
--	--	--------------------------------	--	--	--	--

Апрель

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
1	Ст. подгр.: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, в рассыпную ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой.	ОРУ с малым мячом.	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Метание в вертикальную цель Игровые Упражнения. 1. «Ловишки-перебежки» 2. «Стой». 3. «Передача мяча в колонне».	«Медведи и пчелы».	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!»
	Мл. подгр.: Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры.	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого)		1. Равновесие. 2. Прыжки «Через		Ходьба в колонне по одному.

	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиков.		канавку».		
2 неделя	<p>Ст. подгр.: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Упражнять детей в непрерывном беге, повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p> <p>Мл. подгр.: Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами</p> <p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами.</p> <p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спин двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.</p>	ОРУ с короткой скакалкой.	<p>1. Прыжки через короткую скакалку</p> <p>2. Прокатывание обруча друг другу</p> <p>3. Пролезание в обруч</p> <p>1. «Пройди — не задень</p> <p>2. «Догони обруч».</p> <p>3. «Перебрось и поймай»</p> <p>1. Прыжки из кружка в кружок.</p> <p>2. Упражнения с мячом. «Точный пас».</p>	<p>«Ловишки»</p> <p>Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Игра малой подвижности «Водяной»</p>

3 неделя	<p>Ст. подгр.: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге враспынную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками, с бегом.</p> <p>Мл. подгр.: Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики на носках.</p> <p>Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени.</p>	ОРУ с мячом.	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель</p> <p>2. Ползание по полу</p> <p>3. Ходьба по гимнастической</p> <p>1. «Кто быстрее».</p> <p>2. «Мяч в кругу».</p> <p>1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».</p>	«Зайцы и волк»	<p>Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.</p> <p>Игра малой подвижностью. «Летает - не летает»</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>
4 неделя	<p>Ст. подгр.: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.</p> <p>Мл. подгр.: Упражнять в ходьбе с остановкой</p>	<p>Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами</p> <p>Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами.</p> <p>Ходьба в колонне по одному с</p>	ОРУ с кубиком.	<p>1. Лазанье по гимнастической стенке</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку</p> <p>3. Ходьба по канату</p> <p>1. «Сбей кеглю».</p> <p>2. «Пробеги — не задень».</p> <p>1. Ползание «Проползи -</p>	«Карусель». «Птички в гнездышках»	<p>Игра малой подвижностью и «Угадай по голосу».</p> <p>Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».</p>

	по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	выполнением заданий по сигналу.		не задень». 2. Равновесие «По мостику».		
--	--	---------------------------------	--	--	--	--

МАЙ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
1 неделя	<p>Ст. подгр.: Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.</p> <p>Мл. подгр.: Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в</p>	<p>Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.</p> <p>Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).</p> <p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную по всему залу.</p>	ОРУ без предметов.	<p>1. Равновесие</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>3. Бросание мяча</p> <p>4. «Проведи мяч».</p> <p>5. «Пас другу другу».</p> <p>6. «Отбей волан»</p> <p>Равновесие Прыжки через шнуры.</p>	«Гуси-лебеди»	Игра «Что изменилось?»
						Ходьба в колонне по одному.

	пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.	Упражнения в ходьбе и беге чередуются.				
2 неделя	<p>Ст. подгр.: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.</p> <p>упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.</p> <p>Мл. подгр.: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.</p>	<p>Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную, бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой).</p> <p>Ходьба и бег в колонне по одному между предметами</p>	ОРУ с флажками.	<p>1. Прыжки в длину с разбега</p> <p>2. Перебрасывание мяча</p> <p>3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «помедвежь»</p> <p>4. «Прокати — не урони».</p> <p>5. «Кто быстрее».</p> <p>6. «Забрось в кольцо».</p> <p>Прокатывание мяча друг другу.</p>	«Не оставайся на полу» «Воробышки и кот»	<p>Игра малой подвижностью и «Найди и промолчи».</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>
3 неделя	<p>Ст. подгр.: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.</p> <p>Упражнять в беге на скорость; упражнять в</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.</p>	ОРУ с мячом.	<p>1. Бросание мяча одной рукой, а ловля двумя</p> <p>2. Лазанье - пролезание в обруч правым</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке.</p>	«Карусель». «Птички в гнездышках»	<p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Игра малой подвижностью и «Совушка»</p>

	<p>бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p> <p>Мл. подгр.: Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег чередуются несколько раз.</p>		<p>Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке.</p>		
4 неделя	<p>Ст. подгр.: Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения.</p> <p>Мл. подгр.: Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии.</p>	<p>Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, бег враспынную по всему залу.</p>	<p>ОРУ с кольцом.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>Лазание на наклонную лесенку. Ходьба по доске, положенной на пол.</p>	<p>«Коршун и наседка» «Найд и себе пару»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному - Щукой.</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>