

Татарстан Республикасы
Казан шәһәре Яңа Савин районы автономияле
мәктәпкәчә белем бирүче муниципаль учреждениесе
371 – нче номерлы балалар бакчасы
420103 Казан шәһәре, Ямашев ур., 48а йорт,
тел. 521-34-89, факс 521-50-92,
detsad371@yandex.ru



Республика Татарстан
Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение «Детский сад
№371 комбинированного вида»
Ново-Савиновского района г. Казани
420103 г. Казань, ул. Ямашева, д. 48а,
тел. 521-34-89, факс 521-50-92,
detsad371@yandex.ru

Принят на педагогическом совете
(протокол №1 от 25.08.2022)


Утверждаю
Заведующая МАДОУ
«Детский сад №371»
О.И. Колесова
Приказ №8-П от 25.08.2022

**Рабочая программа инструктора по физ воспитанию
на 2022 – 2023 учебный год
Муниципального автономного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад №371 - комбинированного вида»
Ново - Савиновского района г. Казани**

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Наименование разделов	Стр.
I.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1	Пояснительная записка	3
	Цели и задачи реализации Программы в соответствии с ФГОС	3
	Цель и задачи образовательной области «Физическое развитие»	4
	Принципы и подходы к формированию Программы	5
	Принципы построения Программы по ФГОС	5
	Принципы дошкольного образования	5
	Принципы физического развития	6
1.1.2.	Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	7
	Планируемые результаты как ориентиры освоения детьми основной общеобразовательной Программы.	13
	Педагогическая диагностика	16
	Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов с учетом НРК	22
II.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	23
2.1.	Содержание образовательной области «Физическое развитие»	23
	Взаимодействие образовательной области «Физическое развитие» по ФГОС	33
2.2	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	41
	Методы физического развития	41
	Средства физического развития	41
	Модель двигательной активности	41
	Система физкультурно-оздоровительных мероприятий	42
	Формы организации работы с детьми по ОО «Физическое развитие»	42
	Здоровьесберегающие технологии	44
	Формы взаимодействия с семьями воспитанников	45
2.3	Коррекционная работа	46
	План индивидуальной коррекционно-развивающей работы с детьми с низким уровнем физической подготовленности	48
III.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	60
	Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении	60
	Особенности традиционных мероприятий, праздников	60
	Тематическое планирование физкультурно-оздоровительных праздников и развлечений	61
	Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды для физического развития	62
	Материально-техническое обеспечение Программы	63
	СПИСКИ ЛИТЕРАТУРЫ	64
1.	Список используемой литературы	64

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все большую актуальность. Одна из существенных причин сложившейся ситуации – отсутствие сформированности у детей ценностного отношения к собственному здоровью. Формирование здорового образа жизни достойно того, чтобы стать своего рода национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества.

Сегодня в обществе идет становление новой системы дошкольного образования, направленной на реализацию федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО). Федеральный государственный стандарт представляет собой совокупность требований, обязательных при реализации основных образовательных программ начального общего образования образовательными учреждениями, имеющими государственную аккредитацию.

Происходящая в стране модернизация образования обусловила необходимость важных изменений в определении содержания и способов организации педагогического процесса в детском саду, в том числе и в физическом воспитании детей. Осознание большой ответственности за здоровье детей даёт стимул инструкторам по физической культуре к овладению новыми методиками и технологиями в направлении оздоровительной работы для дальнейшего применения воспитанниками полученных знаний, двигательных умений и навыков в различных жизненных ситуациях. Интеграция наиболее способствует этому.

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений, ООД, но и при организации всех форм двигательной деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр. Интегрированная технология, реализуемая в физкультурно-оздоровительном процессе, позволяет качественно и эффективно освоить большинство разделов программы физического воспитания, и направлена на сохранение здоровья ребенка.

Содержанием образовательной области «Физическое развитие» является – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Рабочая программа (далее - Программа) разработана в соответствии с основной образовательной программой (далее ООП) МАДОУ «Детский сад №371, в соответствии с введением в действие ФГОС ДО, отражает особенности содержания образовательной области «Физическое развитие». Программа разработана с учетом Примерной основной общеобразовательной программы «От рождения до школы» Веракса Николай Евгеньевич, Комарова Тамара Семеновна, Васильева М.А.

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

Цель реализации - создать равные условия для всестороннего и гармоничного развития каждого ребенка и его позитивной социализации, радостного и содержательного проживания детьми периода дошкольного детства.

1.1. Задачи реализации Программы:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

- обеспечение преемственности основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- формирование общей культуры личности воспитанников, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- обеспечение вариативности и разнообразия содержания образовательных программ и организационных форм уровня дошкольного образования, возможности формирования образовательных программ различной направленности с учётом образовательных потребностей и способностей воспитанников;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;

Задачи физического развития по ФГОС:

1. Охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
2. Обеспечения равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
3. Формирования общей культуры личности воспитанников, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;
4. Формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
5. Обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;

Цель образовательной области «физическое развитие» использование возможностей физической культуры для формирования здоровой, всесторонне развитой, гармоничной личности, успешно адаптирующейся в обществе и максимально эффективно и полезно реализующей свою индивидуальную жизненную программу.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

Оздоровительные:

1. Охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
2. Всестороннее физическое совершенствование функций организма.
3. Повышение работоспособности и закаливание.
4. Создание условий для снятия утомления и повышения эмоционального тонуса детей.

5. Формирование потребностей в здоровом образе жизни.

Образовательные:

1. Формирование и обогащение двигательных умений и навыков, необходимых в быту, труде; в целях самозащиты, в экстремальных ситуациях.
2. Формирование системы знаний об организме человека и об оздоровительном воздействии физических упражнений на него, о видах спорта и безопасном поведении во время выполнения упражнений и игр.
3. Развитие физических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты); двигательных (функции равновесия, координации движений) и индивидуальных способностей детей.
4. Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением основных движений, не наносящих ущерба организму.

Воспитательные:

1. Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.
2. Разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и нравственное, умственное, эстетическое, трудовое).
3. Привитие навыков самообслуживания и ухода за инвентарем для ООД по физической культуре.

Цель: Создание условий для формирования представлений о родном крае и языке посредством народных подвижных игр.

Задачи:

1. Познакомить с подвижными играми татарских, русских, чувашских, мордовских, марийских, башкирских, удмуртских народов.
2. Поощрять самостоятельную организацию знакомых игр, участие в играх с элементами соревнования.
3. Развивать умение соблюдать правила игры.
4. Развивать в подвижных играх такие двигательные качества, как ловкость, быстрота, гибкость, общая выносливость.
5. Воспитывать культуру честного соперничества в играх со сверстниками; привитие любви и уважения к людям другой национальности, к их культурным ценностям (толерантность).

Принципы и подходы к формированию Программы

Принципы построения Программы по ФГОС:

1. Поддержка разнообразия детства;
2. Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;
3. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников организации) и детей;
4. Уважение личности ребенка;
5. Реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

Принципы дошкольного образования:

1. Полноценного проживания ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения (амплификации) детского развития;
2. Индивидуализации дошкольного образования;

3. Содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
4. Поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
5. Партнерства с семьей;
6. Приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
7. Формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
8. Возрастной адекватности (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
9. Учета этнокультурной ситуации развития детей.

Принципы физического развития:

Учет ведущей (игровой) деятельности конкретного возраста – реализация Программы осуществляется через ведущую деятельность детей – игру, которая занимает значительную часть их жизни и имеет огромное значение для их психического развития. Игра вызывает у детей сильные эмоции, чувство удовольствия, радости, что позволяет быстрее освоить сложные двигательные умения и навыки. Она обеспечивает необходимую заинтересованность детей, эмоционально окрашивает занятие.

Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

Принцип осознанности и активности – осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи; осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает свои варианты выполнения упражнения. Каждое движение в физическом воспитании имеет свой «словесный портрет», который ребенок проговаривает, осмысливает и только потом выполняет.

Принцип систематичности – обеспечивает регулярность, планомерность, непрерывность процесса обучения детей физической культуре.

Принцип непрерывности – обеспечивается последовательностью и преемственностью между занятиями; развивает морфофункциональные свойства организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Данный принцип выражает закономерности построения обучения и воспитания как целостного процесса.

Принцип последовательности – планирование и проведение занятий по физической культуре во всех возрастных группах осуществляется в четкой последовательности, преемственности и взаимосвязи. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению последующего, более сложного материала. Вновь разучиваемое упражнение базируется на временных связях, закрепленных разучиванием предшествующего упражнения. Т.е., обучение осуществляется в строгой последовательности.

Принцип повторения – в результате многократных повторений упражнений образуются двигательные навыки. В содержание занятий включается изучение нового движения и повторение в различных вариантах (изменение способа выполнения, условий выполнения, использование творческих заданий) изученных ранее движений, что позволяет добиться развивающего эффекта.

Принцип наглядности - систематизированный наглядный дидактический материал способствует дополнению, уточнению, коррекции образа двигательного действия, чем существенно облегчает выполнение заданий, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, вызывает интерес и творческую активность детей.

Принцип доступности и индивидуализации – распределение программного материала по физическому воспитанию осуществляется с учетом возрастных функциональных и индивидуальных двигательных способностей детей, выявленных в результате диагностики физической подготовленности и основывается на связи каждого предыдущего занятия с

последующим. Задачи по обучению детей двигательным умениям и навыкам решаются в комплексе на основе личностно-ориентированного подхода к каждому ребенку.

Принцип постепенного наращивания физической нагрузки (прогрессирования) – выражается в поступательном характере, что гарантирует развивающий эффект процесса физического воспитания. Каждое упражнение в процессе изучения выполняется в постепенно усложняющихся условиях.

Принцип разнообразия физических упражнений – во избежание образования стереотипа, не поддающегося перестройке при изменении ситуации, предусмотрена вариативность выполнения упражнений, которая не только вносит разнообразие в занятия, но и повышает интерес детей. Разнообразие упражнений достигается не только за счет творческого потенциала педагога, но и за счет развития творческих способностей детей. Детям предлагаются творческие задания на создание и выполнение новых упражнений на решение проблемных ситуаций.

Принцип единства с семьей – особое внимание уделяется совместной работе семьи и ДО по приобщению детей к физической культуре. В систему занятий включены домашние задания на развитие координации и равновесия, силы и ловкости, создание новых необычных упражнений, рассчитанные на психологическую поддержку ребенка родителями.

Все принципы осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют потребность к ЗОЖ, интерес к занятиям ФК и спортом.

Сформулированные выше принципы безусловно носят здоровьесберегающий характер, обеспечивая полноценное психическое развитие, сохранение эмоциональной сферы, формирование базисных характеристик личности.

1.1.2. Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста

Вторая младшая группа

(от трех до четырех лет)

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его **общение становится внеситуативным**. Взрослый становится для ребенка не толп членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие **игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте**.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

Изобразительная деятельность ребенка зависит от его представлений о предмете. В этом возрасте они только начинают формироваться. Графические образы бедны. У одних детей в изображениях отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети уже могут использовать цвет.

Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка. Младшие дошкольники способны под руководством взрослого вылепить простые предметы.

Известно, что аппликация оказывает положительное влияние на развитие восприятия. В этом возрасте детям доступны простейшие виды аппликации.

Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу.

В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования прототипов — индивидуальных единиц восприятия — переходят к сенсорным эталонам — культурно выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до пяти и более форм предметов и до семи и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса и в помещении всего дошкольного учреждения.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3-4 слова и 5-6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений.

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляются на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата. Дошкольники **способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами.**

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они **скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие.** Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты возникают преимущественно по поводу игрушек. **Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.**

В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов повеления в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом **поведение ребенка еще ситуативно.** Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

Средняя группа

(от четырех до пяти лет)

В **игровой деятельности** детей среднего дошкольного возраста **появляются ролевые взаимодействия.** Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, а ради смысла игры. **Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.**

Значительное развитие получает изобразительная деятельность. Рисунок становится предметным и детализированным. Графическое изображение человека характеризуется наличием туловища, глаз, рта, носа, волос, иногда одежды и ее деталей. **Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности.** Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т. д.

Усложняется конструирование. Постройки могут включать 5-6 деталей. Формируются навыки конструирования по собственному замыслу, а также планирование последовательности действий.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Они могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве.

Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названий предметов. **Начинает складываться произвольное запоминание:** дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т.д.

Начинает развиваться образное мышление. Дети оказываются способными использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Дошкольники могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа.

Для детей этого возраста особенно характерны известные феномены Ж. Пиаже: сохранение количества, объема и величины. Например, если ребенку предъявить три черных кружка из бумаги и семь белых кружков из бумаги и спросить: «Каких кружков больше — черных или белых?», большинство ответят, что белых больше. Но если спросить: «Каких больше — белых или бумажных?», ответ будет таким же — больше белых.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

В среднем дошкольном возрасте улучшается произношение звуков и дикция. **Речь становится предметом активности детей.** Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы.

Развивается грамматическая сторона речи. Дошкольники занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении со взрослым становится внеситуативной.

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. **Ведущим становится познавательный мотив.** Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной;

обидчивости на замечания. **Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.**

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. **В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность.** Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствования восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками, дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

Старшая группа

(от пяти до шести лет)

Дети шестого года жизни уже **могут распределять роли до начала игры и строят свое поведение, придерживаясь роли.** Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». (В игре «Больница» таким центром оказывается кабинет врача, в игре «Парикмахерская» — зал стрижки, а зал ожидания выступает в качестве периферии игрового пространства.) Действия детей в играх становятся разнообразными.

Развивается изобразительная деятельность детей. **Это возраст наиболее активного рисования.** В течение года дети способны создать до двух тысяч рисунков. Рисунки могут быть самыми разными по содержанию: это и жизненные впечатления детей, и воображаемые ситуации, и иллюстрации к фильмам и книгам. Обычно рисунки представляют собой схематичные изображения различных объектов, но могут отличаться оригинальностью композиционного решения, передавать статичные и динамичные отношения. Рисунки приобретают сюжетный характер; достаточно часто встречаются многократно повторяющиеся сюжеты с небольшими или, напротив, существенными изменениями. Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным. По рисунку можно судить о половой принадлежности и эмоциональном состоянии изображенного человека.

Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Дети используют и называют различные детали деревянного конструктора. Могут заменить детали постройки в зависимости от имеющегося материала. **Овладевают обобщенным способом обследования образца.** Способны выделять основные части предполагаемой постройки. **Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям.** Появляется конструирование в ходе совместной деятельности.

Дети могут конструировать из бумаги, складывая ее в несколько раз (два, четыре, шесть сгибаний); из природного материала. Они осваивают два способа конструирования: 1) от природного материала к художественному образу (в этом случае ребенок «достраивает» природный материал до целостного образа, дополняя его! различными деталями); 2) от художественного образа к природному материалу (в этом случае ребенок подбирает необходимый материал, для того чтобы воплотить образ).

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; представления детей систематизируются. Дети называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форм) прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд - по возрастанию или убыванию — до десяти различных предметов.

Однако дети *могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения.* Это свидетельствует о том, что *в различных ситуациях бог-приятие представляет для дошкольников известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков.*

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие, и т.д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процесс? наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объектов в результате различных возлег представления о развитии и т. д. Кроме того, *продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно-логического мышления.* В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Объекты группируются по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов. Так, например, старшие дошкольники при группировании объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т. д.

Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядной опыта.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет *активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.*

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от произвольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни.

Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы.

Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей в игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца.

Восприятие характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

Подготовительная группа (от шести до семи лет)

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т. д.

Игровые действия становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Так, ребенок уже обращается к продавцу не просто как покупатель, а как покупатель-мама или покупатель-шофер и т. п. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Например, исполняя роль водителя автобуса, ребенок командует пассажирами и подчиняется инспектору ГИБДД. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры.

Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее. ***Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек.*** Мальчики охотно изображают технику, космос, военные действия и т.п. Девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей и т.д. Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т. д. При правильном педагогическом подходе у детей формируются художественно-творческие способности в изобразительной деятельности.

Изображение человека становится еще более детализированным и пропорциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями. Дети подготовительной к школе группы в значительной степени освоили конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Свободные

постройки становятся симметричными и пропорциональными, их строительство осуществляется на основе зрительной ориентировки. Дети быстро и правильно подбирают необходимый материал. Они достаточно точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка, и материал, который понадобится для ее выполнения; *способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.* В этом возрасте дети *уже могут освоить сложные формы сложения из листа бумаги* и придумывать собственные, но этому их нужно специально *обучать.* *Данный вид деятельности* не просто доступен детям — он *важен для углубления их пространственных представлений.*

Усложняется конструирование из природного материала. Дошкольникам уже доступны целостные композиции по предварительному замыслу, которые могут передавать сложные отношения, включать фигуры людей и животных в различных условиях.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков.

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы девять точек, расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто *приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой.* Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов. Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер *обобщений*, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т. д. В результате правильно организованной образовательной работы у детей развивается диалогическая и некоторые виды *монологической* речи.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; дети осваивают формы позитивного общения с людьми; развивается половая идентификация, формируется позиция школьника. К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

Планируемые результаты как ориентиры освоения детьми образовательной области «Физическое развитие».

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Вторая младшая группа (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).
- 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 (гимнастика-побудка).
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

- Проявляет интерес к татарским и русским подвижным играм.
- Соблюдает правила народных игр, умеет согласовывать движения и ориентируется в пространстве.

Средняя группа (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.
- Ходит па лыжах ступающим и скользящим шагом выполняет поворот переступанием.
- 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 (гимнастика-побудка).
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

- Проявляет интерес к татарским и русским подвижным играм, придумывает различные их варианты.
- Соблюдает правила народных игр и ориентируется в пространстве.
- Проявляет умение выполнять физ-минутки, дыхательную гимнастику татарского и русского народа.

Старшая группа (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.

- Знает и играет в башкирские и чувашские народные игры.
- Применяет знания в организации знакомых татарских и русских народных подвижных игр, доводит их до конца.
 - Совершенствует двигательные умения и навыки в разученных народных играх.
 - Умеет применять навыки самоконтроля по отношению к своему двигательному поведению во время игровых занятий, построенных на основе народных музыкальных подвижных игр и эстафет.

Подготовительная к школе группа (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.
 - 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; 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 4-5 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 до 3-х 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 закаляющих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

- Знает и играет в мордовские, марийские и удмуртские подвижные народные игры.
- Самостоятельно организывает знакомые подвижные игры; находит, придумывает разные их варианты.
- С удовольствием выполняет здоровьезберегающие упражнения, рассказывает стихи, потешки, поговорки во время проведения досугов и национальных праздников.

Педагогическая диагностика

Мониторинг физического развития детей проводится в процессе педагогического наблюдения только для внутреннего пользования. Поэтому педагог проводит мониторинг по «Физическому развитию» воспитанников на начало и конец года, с тем, чтобы выстроить индивидуальную траекторию образовательной работы в этом направлении с каждым ребенком и проследить динамику развития.

Одна из основных характеристик физического развития — развитие двигательной сферы ребенка. В ней выделяют владение двигательными навыками. Двигательная неловкость, недостаточная координация движений могут служить показателями серьезных нарушений. Владение определенными действиями, разнообразными движениями (мелкими и крупными),

соответствие двигательных умений некоторым минимальным возрастным нормам — важная характеристика развития ребенка.

Критерии оценки			
	Начало года	Конец года	Критерии уровней
Вторая младшая группа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь, становиться в круг. 2. Умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. 3. Может самостоятельно или при небольшой помощи взрослого сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. 4. Умеет ползать на четвереньках, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу. 5. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед. 6. Может бросать мяч двумя руками от груди. 7. Умеет брать, держать, переносить, класть, катать мяч. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. 2. Умеет бегать, сохраняя равновесие изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. 3. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. 4. Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом. 5. Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40см. 6. Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1.5м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы. 	<p>Высокий – 3 Средний – 2 Низкий - 1</p>
Средняя группа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 10 метров, принимая исходное положение по инструкции педагога 2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление 3. Может принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 5-8 сек. 4. Может принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 1-3 см ниже уровня скамейки. 5. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 55-60 см, принимая правильное исходное положение по инструкции педагога 6. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 2,5м, принимая исходное положение по инструкции и показу педагога 7. может выжать кистевым динамометром не менее 3 единиц, следуя инструкции педагога. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 10 метров, принимая исходное положение при небольшой помощи педагога 2. Умеет обегать предметы, сохраняя заданное направление 3. Умеет принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 5,5-9,0 сек. 4. Умеет принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 2-4 см ниже уровня скамейки. 5. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 70-75 см, принимая правильное исходное положение при небольшой помощи педагога 6. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 3,5м, принимая исходное положение по показу педагога 7. Может выжать кистевым динамометром не менее 3,5-4 единиц, следуя инструкции педагога 	<p>Высокий – 3 Средний – 2 Низкий - 1</p>

Старшая группа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 30 м, принимая исходное положение при небольшой помощи педагога 2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление, темп движения. 3. Может по инструкции педагога принять исходное положение и выполнить не менее 17-18 приседаний за 30 сек. 4. Может принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 7-15 сек. 5. Может принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 2-4 см ниже уровня скамейки. 6. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 75-90 см, принимая правильное исходное положение по инструкции педагога 7. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 2,5-5,5 м., принимая исходное положение по инструкции педагога 8. Может выжать кистевым динамометром не менее 4-8 единиц, следуя инструкции педагога 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 30 м, принимая исходное положение при небольшой помощи педагога 2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление, темп движения. 3. Умеет самостоятельно принять исходное положение и выполнить не менее 20 приседаний за 30 сек. 4. Умеет принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 20-25 сек. 5. Умеет принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 3-5 см ниже уровня скамейки. 6. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 75-90 см, принимая правильное исходное положение. 7. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 3-6 м., принимая исходное положение. 8. Может выжать кистевым динамометром не менее 4,5-8,0 единиц, следуя инструкции педагога 	<p>Высокий – 3 Средний – 2 Низкий - 1</p>
Подготовительная группа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 30 метров, принимая исходное положение 2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление, темп движения. 3. Умеет самостоятельно принять исходное положение и выполнить не менее 21-22 приседаний за 30 сек. 4. Умеет принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 30-35 сек. 5. Умеет принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 4-5 см ниже уровня скамейки. 6. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 90-115 см, принимая правильное исходное положение. 7. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 3,5-8 м., принимая исходное положение, сочетая замах с броском. 8. Может выжать кистевым динамометром не менее 4,5-10,0 единиц, следуя инструкции педагога 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 30 метров, принимая исходное положение, согласовывая движения рук и ног, сохраняя скорость движения. 2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление, темп движения. 3. Умеет самостоятельно принять исходное положение и выполнить не менее 23 приседаний за 30 сек. 4. Умеет принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 40-50 сек. 5. Умеет принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 5 см ниже уровня скамейки. 6. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 100-115 см, принимая правильное исходное положение, координируя движения рук и ног 7. Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5-10 м., принимая исходное положение, сочетая замах с броском. 8. Может выжать кистевым динамометром не менее 4,5-10,0 единиц, четко следуя инструкции 	<p>Высокий – 3 Средний – 2 Низкий - 1</p>

В группе может проводиться **оценка индивидуального развития детей**. Такая оценка производится педагогом в рамках педагогической диагностики (или мониторинга).

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

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

Протокол развития физических качеств детей дошкольного возраста

Определение уровня физической подготовленности детей младшего дошкольного возраста

№	Ф.И. ребенка	Бег на 30м		Прыжок в длину с места		Метание мешочков				Гибкость		Итого	
		Начальная	Итоговая	Начальная	Итоговая	Правая рука		Левая рука		Начальная	Итоговая	Начальная	Итоговая
						Начальная	Итоговая	Начальная	Итоговая				

Усвоение программного материала по образовательной области «Физическое развитие»

Показатели \ Возраст детей	Средние группы (дети/ %)	Старшие группы (дети/ %)	Подготовительные группы (дети/ %)	Итого по саду (дети/ %)
Высокий				
Средний				
Низкий				

Показатели физической подготовленности детей 4-7 лет¹

	Средняя группа				Старшая группа				Подготовительная группа			
	Сентябрь		май		сентябрь		май		сентябрь		май	
	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
Быстрота (сек) Бег 10 м. Бег 30 м.	3,4-2,6	3,3-2,4	2,7-2,2	2,5-2,1	9,8-8,5	9,2-8,3	8,5-8,1	8,2-7,7	8,0-7,7	7,8-7,0	7,8-7,5	7,3-7,0
Ловкость (сек) обегание предметов	9,5-9,0	8,5-8,0	9,0-8,5	8,0-7,5	8,5-8,0	7,2-6,8	8,0-7,0	7,0-6,5	7,0-6,0	6,5-6,0	6,5-5,5	5,5-5,0
Выносливость (30 сек)					17-19	18-20	20-21	20-22	21-22	22-23	23-25	23-26
Равновесие (сек)	5,2-8,1	3,3-5,1	8,5-9,0	5,5-6,5	9,4-14,2	7,0-11,8	25-30	20-30	35-40	30-35	50-60	40-60
Гибкость (см)	+(3-7)	+(1-4)	+(4-7)	+(2-5)	+(4-8)	+(2-7)	+(5-8)	+(3-7)	+(5-8)	+(4-8)	+(5-10)	+(5-8)
Сила мышц ног: - прыжки в длину с места (см.)	55-60	60-70	70-90	75-90	75-95	90-100	95-100	100-110	90-110	115-125	100-120	115-130
Сила мышц рук: - метание вдаль Правая рука Левая рука	2,5-3,5 2,0-3,0	2,5-4,0 2,0-3,5	3,0-3,5 2,5-3,0	3,5-4,0 3,0-4,0	3,5-4,5 2,5-3,5	4,0-5,5 3,5-4,5	4,0-5,0 3,0-4,5	5,0-5,6 3,5-5,0	4,0-5,5 3,5-5,5	5,5-8,0 4,0-5,5	5,5-8,0 5,0-6,0	6,0-10,0 5,0-7,0
- кистевая динамометрия Правая рука Левая рука	3,0-5,0 3,0-4,0	3,0-5,0 2,5-4,0	3,5-6,0 3,5-5,0	4,0-6,0 4,0-5,0	4,0-6,5 4,0-5,0	5,0-8,0 5,0-7,0	4,5-8,0 4,5-7,5	6,0-8,0 6,0-7,5	5,0-9,0 4,5-8,0	7,0-10,0 6,0-9,0	5,5-11,0 5,0-10,0	8,0-15,0 8,0-13,0

¹ Составлена по данным: Н. Ноткиной, к.п.н., доц. Санкт-Пет. ПИ им. А.И. Герцена; Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкиной В.А. (см. «Физическое воспитание дошкольников», стр. 133); Е.Н. Вавиловой (см. «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость», стр. 32).

**Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов с учетом национально
- регионального компонента**

Возраст детей	Физическая культура	Здоровье
Вторая младшая группа	Подвижные народные (татарские и русские) игры.	Согласовывает движения, ориентируется в пространстве.
Средняя группа	Татарские и русские народные игры.	Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, с использованием малых жанров устного народного творчества.
Старшая группа	Подвижные игры татарские, русские, башкирские и чувашские.	Самоконтроль по отношению к своему двигательному поведению во время игровых занятий.
Подготовительная группа	Подвижные игры народов Поволжья (мордовские, марийские, удмуртские), разные варианты подвижных игр.	Польза лекарственных растений своего края в сохранении и укреплении собственного здоровья

Мониторинг результатов

Высокий уровень – 3 балла от 21 до 30 баллов	Знает и под руководством взрослого применяет знания.
Средний уровень – 2 балла от 11 до 20 баллов	Знает и применяет знания с помощью взрослого.
Ниже среднего – 1 балл от 1 до 10 баллов	Имеет представление, не активен.

II Содержательный раздел

2.1 Содержание образовательной области «Физическое развитие»

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие образовательные области:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- 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;
- знакомство с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Конкретное содержание образовательной области «Физическое развитие» зависит от возраста детей и должно реализовываться в определённых видах деятельности:

- в младенческом возрасте и в раннем возрасте это двигательная активность и тактильно-двигательные игры;
- для детей дошкольного возраста это игровая и двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка, а так же музыкально-ритмические движения.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Основные движения

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

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, по 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 25-30 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе, в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой

(расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

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

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

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

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

Спортивные игры и упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

ЗОЖ

- Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
- Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Татарские народные игры. «Тюбетейка» (Түбэтэй), «Собачка» (Маэмай), «Белый зайка» (Ак куйанкай), «Солнышко и дождик» (Кояш һәм яңгыр), «Катание мяча» (Туп тэгэрәтү) .

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, 308 приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м);

перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), 309 в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булавку», «Мяч через сетку».

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

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

30Ж

• Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

- Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».
- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Татарские народные игры. «Скок - перескок», «Карусель», «Овощи», «Цветные автомобили», «Гуси - гуси», «Кошка и мыши», «Серый волк» (Соры буре), «Хитрая лиса».

Игра-имитация. «Мы в автобусе»

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), 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.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, 311 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 (бедро), 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) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 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 312 в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед - вверх; поднимать руки вверх - назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

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

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

Спортивные упражнения

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

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

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

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

Спортивные игры

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

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

ЗОЖ

• Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
- Знакомить детей с возможностями здорового человека.
- Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Татарские народные игры. «Колечко», «Так, да и нет», «Маляр и краски», «Летели, летели», «Мэликэ», «Лисички и курочки» (Төлке һәм тавыклар), «Жмурки» (Күзбэйләу), «Скок-перескок» (Күчтем-күч), «Займи место» (Буш урын), «Продаем горшки» (Чүлмәк сатыш), «Серый волк» (Соры бүре), «Тимербай», «Воротики» (Чума үрдәк, чума каз), «Спутанные кони» (Тышаулы атлар), «Кто первый?», «Тюбетейка» (Түбэтэй).

Башкирские народные игры. «Липкие пеньки», «Юрта» (Тирмә).

Чувашские народные игры. «Хищник в море», «Тили-рам?», «Рыбки», «Расходитесь» (Сирелер).

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), 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.

Упражнения 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 колени, 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. 315 Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2–3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и

кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

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

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

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

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

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

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

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

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

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

Спортивные игры

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

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

из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

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

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

ЗОЖ

1. Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

2. Формировать представления об активном отдыхе.

3. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

4. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Татарские народные игры. «Серый волк» (Соры бүре), «Продаем горшки» (Чүлмәк сатыш), «Скок-перескок» (Күчтем-күч), «Хлопушки» (Әбәкле), «Займи место» (Буш урын), «Ловишки» (Тотышлы), «Жмурки» (Күзбәйләу, «Перехватчики» (Куышу), «Тимербай», «Лисички и курочки» (Төлке һәм тавыклар), «Кто дальше бросит?» (Кем ераграк ыргыта), «Мяч по кругу» (Төенчек), «Спутанные кони» (Тышаулы атлар).

Башкирские народные игры. «Медный пень» (Бакыр букән), «Палка-кидалка» (Сойоштаяк), «Стрелок» (Уксы)

Чувашские народные игры. «Бои петухов», «Воробьи и кошка», «Гуси-лебеди», «Иголка, нитка, узелок», «Простая лапта».

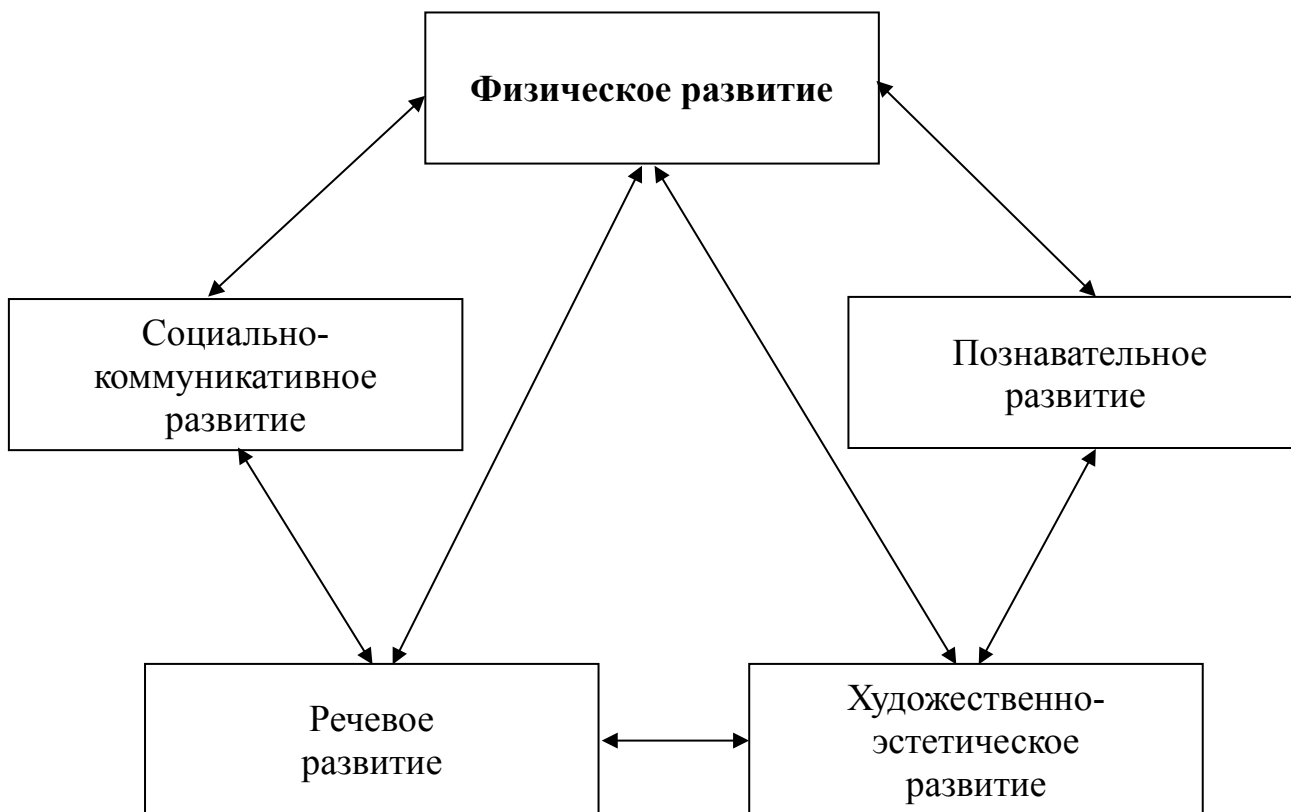
Удмуртские народные игры. «Баня», «Водяной», «Слепой баран», «Маша и Яша», «Ручеек», «Горячие табани», «Колечко», «Жмурки», «Лягушка», «С палочкой», «Лодыжки».

Мордовские народные игры. «Слепая старуха», «Сова», «Паук и мухи», «За капустой», «За ягодой», «В камушки» (Кевняняса), «В ворона», «В курочки», «Ключи от замка», «Круговой мяч» (Мячень кунсема, топ саналхсема),

Марийские народные игры. «Катание мяча» (Мече дене модмаш), «Барабанные палочки», «Золотые ворота».

Взаимодействие образовательной области «Физическое развитие» по ФГОС

Образовательная область «Физическое развитие» в свою очередь взаимодействуют с другими образовательными областями, определяют целостный подход к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучия.



ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА		
Интегративные связи	Средства, методы и приемы	НРК (УМК)
<p>Социально-коммуникативное развитие: -формирование навыков безопасного поведения в подвижных играх при пользовании инвентарём;</p> <p>- развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки.</p> <p>-помощь в раздаче и сборе атрибутов к ОРУ и подвижным играм.</p>	<p>- Ходьба и бег, не наталкиваясь друг на друга; - соблюдать правила выполнения игровых упражнений и подвижных игр; использования оборудования и инвентаря.</p> <p>- Поощрять участие в совместных играх; развивать активность детей в двигательной деятельности; - развивать умение общаться спокойно, без крика; - поощрять попытки пожалеть товарища, помочь ему; - формировать первичные гендерные представления.</p>	
<p>Познавательное развитие: - активизация мышления детей; просмотр картинок о ведении здорового образа жизни; - развитие способностей дифференцировать признаки: цвет, форму, размер.</p>	<p>- Упражнения на ориентировку в пространстве («Найди бубен», «Найди своё место»); - Подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых) - «Куры в огороде», «Найти предметы круглой формы (цвет, размер)». - Познавательные занятия на тему ЗОЖ («Доктор Айболит»).</p>	
<p>Речевое развитие: - Проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности; помогать детям дружелюбно общаться друг с другом, вести конструктивный диалог расширять словарный запас детей. - Чтение сказок, рассказов, историй; - «чтение» стихотворений с помощью рук.</p>	<p>- Считалки, потешки, игры в стихах; - Слушать и понимать заданный вопрос; - Говорить в нормальном темпе, не перебивать говорящего; - Делиться своими впечатлениями с родителями.</p>	<p>Стих. М. Файзуллина «Зарядка»</p>

<p>Художественно-эстетическое развитие: -привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и педагога, оформлению помещения.</p> <p>-развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; - Физкультминутки, игровые подражательные упражнения; - Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок («Паучок», «Репка»); - Пальчиковая гимнастика. <ul style="list-style-type: none"> - Игры и упражнения под музыку; - Проведение утренней гимнастики, развлечений и праздников под музыкальное сопровождение; - Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера. 	
СРЕДНЯЯ ГРУППА		
Интегративные связи	Средства, методы и приемы	НРК (УМК)
<p>Социально-коммуникативное развитие: -формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании инвентарём;</p> <p>- Создание на физкультурных занятиях пед. ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников.</p> <p>- учить самостоятельно переодеваться на физкультур. занятия; помощь в раздаче и сборе атрибутов к ОРУ;</p> <p>- учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр и убирать его после;</p> <p>- учить правильно подбирать предметы для подвижных игр.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба и бег, не наталкиваясь друг на друга; соблюдать правила игровых упражнений и подвижных игр; - соблюдать правила использования оборудования и инвентаря; - учить соблюдать правила безопасного поведения при выполнении основных видов движений. <ul style="list-style-type: none"> - Развивать активность детей в двигательной деятельности; - Развивать умение общаться спокойно, без крика; - Поощрять попытки пожалеть товарища, помочь ему; - Формировать навыки ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками. 	

<p>Познавательное развитие: -активизация мышления детей; просмотр картинок о ведении здорового образа жизни; - развитие способностей дифференцировать признаки: цвет, форму, размер; - развитие творческого мышления в подвижной игре.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Специальные упражнения на ориентировку в пространстве при перестроениях, смене направления движения; - Упражнения на развитие глазомера и ритмичность шага при перешагивании через предметы; - Упражнения на определение положения предметов в пространстве по отношению к себе; - Подвижные игры и упр-ия, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых); - Познавательные занятия на тему ЗОЖ. 	
<p>Речевое развитие: -Проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности; - помогать детям дружелюбно общаться друг с другом, вести конструктивный диалог, расширение словарного запаса детей, обсуждение пользы физической культуры, поощрение высказываний детей; - формировать умение договариваться об условиях игры и объяснять её правила. -чтение сказок, рассказов, историй; «чтение» стихотворений с помощью рук.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Слушать и понимать заданный вопрос; - Говорить в нормальном темпе, не перебивать говорящего; - Делиться своими впечатлениями с родителями; - Считалки, потешки, игры в стихах, речевки. 	<p>Стих. М. Файзуллина «Закаляюсь».</p>
<p>Художественно-эстетическое развитие: -Привлечение внимания детей к эстетической стороне внешнего вида детей и педагога, оформлению помещения; - учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение. -развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Физкультминутки, игровые подражательные упражнения; - Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок («Паучок», «Репка», «Доброе сердце»); - Пальчиковая гимнастика. - Игры и упражнения под музыку в разном темпе; - Проведение утренней гимнастики, развлечений и праздников под музыкальное сопровождение; - Вводить элементы ритмической гимнастики; - Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера. 	

СТАРШАЯ ГРУППА		
Интегративные связи	Средства, методы и приемы	НРК (УМК)
<p>Социально-коммуникативное развитие: -формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании инвентарём;</p> <p>- Создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, выдержки, взаимовыручки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников.</p> <p>- расстановка и уборка инвентаря на занятиях; - помощь в поддержании порядка в физкультурном зале и содержании оборудования и инвентаря в чистоте; - следить за своим внешним видом на занятиях.</p>	<p>- Формировать навыки безопасного поведения при проведении подвижных игр и при выполнении основных видов движений; - соблюдать правила игровых упражнений и подвижных игр; - соблюдать правила использования оборудования и инвентаря; - формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности; разучить пословицы про безопасность.</p> <p>- Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения подвижных игр; - Создавать ситуации для проявления детьми нравственных качеств (доброта, отзывчивость, терпение, дружелюбие, взаимовыручка).</p> <p>- Помощь на занятии; - Пословицы о пользе труда. - Чтение басен, стихотворений и сказок о труде («Каждый работает», «Счастье», «Пчела и оса», «Добрый совет», «Две лопаты», «Работа»).</p>	
<p>Познавательное развитие: - Активизация мышления детей; просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни; - развитие творческого мышления в подвижной игре.</p>	<p>- Построение конструкций для подвижных игр и упражнений («Построй пирамиду, ракету»); - Специальные упражнения на ориентировку в пространстве при перестроениях, смене направления движения («Атомы», «Найди своё место», «Сороконожка»); - Упражнения на определение положения предметов в пространстве по отношению к себе и окружающим; - Подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых); - Познавательные занятия на тему ЗОЖ («Доктор Айболит», «В стране Носарии», «Здравландия»).</p>	

<p>Речевое развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности; - поощрение и помощь в введении конструктивного диалога между детьми и взрослыми расширение словарного запаса детей обсуждение пользы физической культуры и режима дня и правильного питания и закаливания; поощрение высказываний детей; - формировать умение договариваться об условиях игры и объяснять её правила. <p>-организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок;</p> <p>- организация сюжетных занятий на тему прочитанных произведений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Слушать и понимать заданный вопрос; - Говорить в нормальном темпе; - Отвечать на вопрос развернуто; - Не перебивать говорящего; - Делиться своими впечатлениями с родителями и педагогами; - Считалки, потешки, игры в стихах, речевки. <p>- Игры и упражнения под тексты речевок, стихотворений, потешек, считалок («Мы веселые ребята», «Ровным кругом», «Раз-два, левой!», «Льдинки, ветер и мороз»);</p> <p>- Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок и произведений («Наши планеты», «Паучок», «Репка», «Теремок», «Колобок»);</p> <p>- Пальчиковая гимнастика;</p> <p>- Физкультминутки и динамические паузы;</p> <p>- Рассказы о видах спорта по карточкам.</p>	<p>Стих. Ш. Галиева «Слабак и здоровяк»</p>
<p>Художественно-эстетическое развитие:</p> <p>-Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и педагога, оформление помещения; использование на занятиях изготовленных детьми физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания, кораблики и бабочки для дыхательной гимнастики);</p> <p>- развивать воображение детей.</p> <p>-развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств.</p>	<p>- Проведение утренней гимнастики, подвижных игр, упражнений, ритмической гимнастики, развлечений и праздников под музыкальное сопровождение;</p> <p>- Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.</p>	

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

Интегративные связи	Средства, методы и приемы	НРК (УМК)
<p>Социально-коммуникативное развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании инвентарём. - создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. - расстановка и уборка инвентаря на занятиях; помощь в поддержании порядка в физкультурном зале и содержании оборудования и инвентаря в чистоте; - следить за своим внешним видом на занятиях. 	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать навыки безопасного поведения при проведении подвижных игр и при выполнении основных видов движений; - Соблюдать правила игровых упражнений и подвижных игр; - Соблюдать правила использования оборудования и инвентаря; - Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности; - Разучивание пословиц про безопасность. - Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения подвижных игр; - Сочувствовать спортивным поражениям и радоваться спортивным победам; - Создавать ситуации для проявления детьми нравственных качеств (доброта, отзывчивость, терпение, дружелюбие, взаимовыручка); - Самостоятельно организованная детьми оптимальная двигательная активность и подвижные игры в повседневной жизни; - Испытывают интерес к физической культуре и потребность в ежедневной двигательной активности; - Активно использовать двигательный опыт и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах. - Помощь на занятии; - Пословицы о пользе труда. - Чтение басен, стихотворений и сказок о труде («Каждый работает», «Счастье», «Пчела и оса», «Добрый совет», «Две лопаты», «Работа»). 	
<p>Познавательное развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Активизация мышления детей; просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни; - развитие творческого мышления в подвижной игре. 	<ul style="list-style-type: none"> - Построение конструкций для подвижных игр и упражнений («Построй пирамиду, ракету»); - Специальные упражнения на ориентировку в пространстве при перестроениях, смене направления движения («Атомы», «Найди своё место», «Сороконожка»); - Упражнения на определение положения предметов в пространстве по отношению к себе и окружающим; 	

	<ul style="list-style-type: none"> - Подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых); - Познавательные занятия на тему ЗОЖ («Доктор Айболит», «В стране Носарии», «Здравландия»). 	
<p>Речевое развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности; расширение словарного запаса детей; обсуждение пользы физической культуры и режима дня и правильного питания и закаливания; поощрение высказываний детей; - формирование умения договариваться об условиях игры, объяснять правила и проводить её анализ; - использование формы речи-доказательства для убеждения собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил ЗОЖ. - организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; организация сюжетных занятий на тему прочитанных произведений. 	<ul style="list-style-type: none"> - Слушать и понимать заданный вопрос; - Говорить в нормальном темпе; - Отвечать на вопрос развернуто; - Не перебивать говорящего; - Делиться своими впечатлениями с родителями и педагогами; - Считалки, потешки, игры в стихах, речевки. - Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок, речевок («Мы веселые ребята», «Ровным кругом», «Раз-два, левой!», «Льдинки, ветер и мороз»); - Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок и произведений («Наши планеты», «Репка», «Кто сказал мяу?», «Колобок», «Цирк»); - Пальчиковая гимнастика. 	Стих Р. Валеева «Песенка юного физкультурника».
<p>Художественно-эстетическое развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и педагога, оформление помещения; использование на занятиях изготовленных детьми физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания, кораблики и бабочки для дыхательной гимнастики); развивать воображение детей. -развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств. 	<ul style="list-style-type: none"> - Проведение утренней гимнастики, подвижных игр, упражнений, ритмической гимнастики, развлечений и праздников под музыкальное сопровождение; - Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера. 	

2.2 Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Методы физического развития

Наглядный:

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

Словесный:

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

Практический:

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

Средства физического развития

- двигательная активность, занятия физкультурой (овладение основными движениями);
- эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода);
- психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий).

Модель двигательной активности

Форма организации	Младший возраст		Старший возраст		
	младшая группа	средняя группа	старшая группа	подгот. группа	
Организованная деятельность					
1.	Утренняя гимнастика (ежедневно)	6 - 8 мин.	6 - 8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.
2.	Физ. занятие в помещении (2 раза в неделю)	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
3.	Физ. занятие на воздухе (1 раз в неделю)	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
4.	Физминутки (ежедневно)	2 мин.	2 мин.	4 мин.	4 мин.
5.	Подвижные игры (ежедневно не менее 2-4 раз)	6 -10 мин.	10 – 15 мин.	15 - 20 мин.	15 -20 мин.
6.	Спортивные упражнения (1 раз в неделю)	10 мин.	10 мин.	15 мин.	20 мин.
7.	Игровые упражнения на прогулке (ежедневно)	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
8.	Бодрящая гимнастика (ежедневно)	5 - 10 мин.	5 -10 мин.	5 - 10 мин.	5 - 10 мин.
9.	Пешие прогулки (1 раз в неделю)	-	20 мин.	20 мин.	20 мин.
10.	Индивидуальная работа (ежедневно)	5 мин.	5 мин.	6 мин.	6 мин.
11.	Оздоровительные игры (2 раза в неделю)	10 мин.	10 мин.	15 мин.	15 мин.
12.	Спортивные игры (1 раз неделю)	-	15 мин.	20 мин.	20 мин.
13.	Самостоятельная двигательная деятельность (1раз в неделю)	15 мин.	20 мин.	20мин.	25 мин.
14.	Спортивные развлечения (1 раз в месяц)	20 мин.	30 мин.	30 мин.	40 - 50 мин.
15.	Спортивные праздники (2 раз в год)	20 мин.	40 мин.	60 - 90 мин.	60 - 90 мин.
16.	Неделя здоровья	2 раза в год			

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий (Формы работы с детьми)

№ п/п	Формы работы с детьми	Особенности организации
I.	<i>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня</i>	
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно
1.2	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно утром и вечером
1.3	Физкультурная минутка	Ежедневно
1.4	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно
1.5	Самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулках	Ежедневно
1.6	Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений)	Ежедневно
1.7	Дифференцированные игры-упражнения	Ежедневно, во время прогулки утром и вечером
1.8	Спортивные игры	Элементы игр на прогулке (первая половина дня)
1.9	Занятия по физической культуре	3 раза в неделю (одно на воздухе для детей 5-7 лет)
1.10	Музыкальные занятия	2 раза в неделю
II.	<i>Самостоятельные игры в помещении и прочие движения в режиме дня</i>	<i>Ежедневно</i>
III.	<i>Физкультурно-массовые мероприятия</i>	
3.1	Неделя здоровья	2 раза в год
3.2	Физкультурно – спортивные праздники	в соответствии с планом физкультурно-оздоровительной работы
3.3	Физкультурный досуг	1 раз в месяц в каждой группе
3.4	День здоровья	1 раз в квартал, все мероприятия выносятся на улицу
3.5.	Пешие прогулки	ежемесячно

Формы организации работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие»

Содержание	Возраст	НОД	Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность
1. Основные движения: - ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.	3-5 лет, 2 мл, средняя группа	НОД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические - классические - тренирующее	<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 Игровые упражнения Проблемная ситуация	Игра Игровое упражнение Подражательные движения

<p>2.Общеразвивающие упражнения</p> <p>3.Подвижные игры</p> <p>4.Спортивные упражнения</p> <p>5.Активный отдых</p> <p>6. Формирование начальных представлений о ЗОЖ</p>		<p>В НОД по физическому воспитанию: -тематические комплексы -сюжетные -классические -с предметами -подражательный комплекс Физ.минутки Динамические паузы</p> <p>Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические), развлечения</p>	<p>Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна: - коррекционная -оздоровительная -сюжетно-игровая -полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения</p> <p>Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья (ср. гр.)</p> <p>Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал</p>	<p>Сюжетно-ролевые игры</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>5-7 лет, старшая и подгот. к школе группы</p>	<p>НОД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее -по развитию элементов двигательной креативности (творчества)</p> <p>В занятиях по физическому воспитанию: -сюжетный комплекс -подражательный комплекс - комплекс с предметами Физ.минутки Динамические паузы</p>	<p>Утренний отрезок времени Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -игровая -полоса препятствий -музыкально-ритмическая -аэробика (подгот. гр.) Подражательные движения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Занятие-поход (подгот. гр.) Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна -оздоровительная</p>	<p>Игровые упражнения Подражательные движения</p>

3.Подвижные игры		Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр	-коррекционная -полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения	
4.Спортивные упражнения				
5.Спортивные игры				
6.Активный отдых				
7. Формирование начальных представлений о ЗОЖ				
		Развлечения, ОБЖ, минутка здоровья	Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал, досуг, театрализованные игры.	Дидактические, сюжетно-ролевые игры

Здоровьесберегающие технологии

Здоровьесберегающие технологии - это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов, родителей. Оздоровление детей средствами физической культуры - одна из важных задач современной педагогики.

№	Виды	Особенности организации
Медико-профилактические		
	<i>Закаливание</i> в соответствии с медицинскими показаниями	
1.	обширное умывание после дневного сна (мытьё рук до локтя)	Дошкольные группы ежедневно
2.	хождение по массажным дорожкам после сна	Первая и вторая младшие ежедневно
3.	контрастное обливание ног	Средняя, старшая, подготовительная ежедневно в теплое время года
4.	облегченная одежда	Все группы ежедневно
Профилактические мероприятия		
1.	витаминация 3-х блюд	ежедневно
Медицинские		
1.	мониторинг здоровья воспитанников	В течение года
2.	антропометрические измерения	2 раза в год
3.	профилактические прививки	По возрасту
4.	кварцевание	По эпидпоказаниям
5.	организация и контроль питания детей	Ежедневно
Физкультурно – оздоровительные		
1.	корректирующие упражнения (улучшение осанки, плоскостопие, зрение)	Ежедневно
2.	зрительная гимнастика	Ежедневно
3.	пальчиковая гимнастика	Ежедневно

4.	дыхательная гимнастика	Ежедневно
5.	динамические паузы	ежедневно
6.	релаксация	2-3 раза в неделю
7.	музыкатерапия	ежедневно
8.	сказкотерапия	ежедневно
9.	кинезиология	2-3 раза в неделю
<i>Образовательные</i>		
1.	привитие культурно-гигиенических навыков	ежедневно
2.	Образовательная деятельность по программе ЗОЖ	Подготовительная группа

Виды здоровьесберегающих технологий

Технологии сохранения и стимулирования здоровья – стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, различные гимнастики.

Технологии обучения здоровому образу жизни - физкультурные занятия, проблемно-игровые занятия, коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, биологическая обратная связь (БОС).

Коррекционные технологии – арт терапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, цветотерапия, психогимнастика, фонетическая ритмика.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников

В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние.

Система взаимодействия с родителями включает:

1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами.
2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование.
3. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье:
 - Зоны физической активности,
 - Закаливающие процедуры,
 - Оздоровительные мероприятия и т.п.
4. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
5. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
6. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.
7. Определение и использование здоровьесберегающих технологий.

№	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1	Консультации		
1.1	Тема: «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия»»	Сентябрь	Инструктор по ФК
1.2	Тема: «Закаляйся как сталь!»	Ноябрь	Инструктор по ФК
1.3	Тема: «Точечный массаж – как средство профилактики ОРЗ»»	Декабрь	Инструктор по ФК
1.4	Тема: «Комплексы упражнений, методик по оздоровлению взрослых»»	Январь	Инструктор по ФК
1.5	Тема: «Коррекционная работа с детьми»»	Ноябрь Январь Апрель	Инструктор по ФК
2	Досуг, развлечения		

2.1	«Весёлые старты» (преемственность со школой)	Сентябрь	Инструктор по ФК
2.2	«Мы дружим, играем и танцуем»	Октябрь	Инструктор по ФК
2.3	«Игралочка»	Ноябрь	Инструктор по ФК
2.4	«Зимние забавы»	Декабрь	Инструктор по ФК
2.5	«День валенка»	Январь	Инструктор по ФК
2.6	«Отец и сын в одном строю»	Февраль	Инструктор по ФК
2.7	«Сильным, смелым вырастай!» (к 23 февраля)	Февраль	Инструктор по ФК
2.8	«Мой весёлый звонкий мяч»	Март	Инструктор по ФК
2.9	«Мама, папа, я – спортивная семья»	Апрель	Инструктор по ФК
2.10	«День Победы праздник дедов!»	Май	Инструктор по ФК
3	Папки-передвижки:		
3.1	Тема: «Веселая зарядка» (младший возраст)	Февраль	Инструктор по ФК
3.2	Тема: «Спорт и дети» (старший возраст)	Февраль	Инструктор по ФК
4	Буклет на тему: «Что такое здоровый образ жизни»	Март	Инструктор по ФК
5	Индивидуальные консультации по запросу родителей.	В течение года	Инструктор по ФК
6	Посещение родительских собраний.	В течение года	Инструктор по ФК

2.3 Коррекционная работа

Коррекционно-развивающая работа (далее - КРР) – это система специальных педагогических мероприятий, направленных на преодоление или ослабление недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей.

Содержание КРР в соответствии с ФГОС ДО направлено на создание системы комплексной помощи детям в освоении основной общеобразовательной программы, необходимую коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей, их социальную адаптацию и комплексную подготовку воспитанников к обучению в школе.

К группе детей с ОВЗ относятся дети, состояние здоровья которых препятствует освоению ими всех или некоторых разделов образовательной программы дошкольного учреждения вне специальных условий воспитания и обучения. Группа дошкольников с ОВЗ не однородна, в нее входят дети с разными нарушениями развития, выраженность которых может быть различна.

В образовательной области «Физическое развитие» решаются как **образовательные, так и коррекционные** задачи, реализация которых стимулирует развитие детей с ОВЗ.

Коррекционные задачи:	-формирования в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
	-изучение различных свойств материалов, а также назначение предметов;
	-развитие речи посредством движения;
	-Формирование различных видов познавательной деятельности
	-управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально - волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет

Занятия физкультурой	-физические упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, формирование правильной осанки, развитие равновесия
Игры	-совершенствование двигательных умений, формирования положительных форм взаимодействия между детьми
Развлечения на воздухе	-совершенствование двигательных умений, формирования положительных форм взаимодействия между детьми
Физкультминутки, физкультпаузы	- в процессе работы с детьми
Адаптивная физическая культура АФК	-комплекс мер спортивно – оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде детей с ограниченными возможностями, преодоление психических барьеров;

Содержание коррекционной работы (ОНР, ФФН, ЗПР, и др.)	Средства, методы и приемы	Подвижные игры и игровые упражнения

Условия коррекционно-развивающей работы в ДО

Только совместная работа всех специалистов, воспитателей и родителей даёт возможность осуществлять личностно-ориентированный подход к детям и добиваться высоких результатов в коррекционной работе.

Для реализации коррекционно-развивающих технологий и новых подходов к коррекционно-воспитательной работе с детьми ОВЗ необходима развивающая среда:

- Среда организованной двигательной деятельности: использование режимных моментов для коррекционной работы, музыкальные занятия, логоритмические занятия, развлечения и др.;
- Среда нерегламентированной двигательной деятельности: совместные с педагогом сюжетно-ролевые и дидактические игры, самостоятельная деятельность детей вне занятий;
- Среда нерегламентированной самостоятельной двигательной деятельности: возникает по инициативе детей.
- Среда семьи, как место совместной и самостоятельной двигательной деятельности
- Совместная с родителями (по содержанию адекватно аналогичной деятельности воспитателей с детьми в ДО;
- Среда социума (просветительская деятельность)

План индивидуальной коррекционно-развивающей работы с детьми с низким уровнем физической подготовленности

СРЕДНЯЯ ГРУППА				
Бег, ловкость	Гибкость, равновесие	Координация, выносливость	Прыжки	Ловля, бросание, метание
ОКТАБЬ				
1. Упражнение: бег змейкой, бег между предметами, бег со сменой направления 2. Правильно принимать и.п. на старте (стоя) 3. П/и «Ловишка с лентами» 4. Эстафета «Кто быстрее перенесет шишки» 5. П/и «Хитрая лиса» 6. Догонялки парами	1. Упражнение: Стоять на носочках на г/скамейке 2. После бега встать «как цапля», удерживая равновесие 3. Удерживаться на г/стенке 4. М/п игра «Танец в шляпах» 5. Упражнение «Корзиночка», «Колобок» 6. П/и «Дружные пары»	1. Упражнение Техника бега между предметами 2. Упражнение Пролезть под стульями вперед головой 3. Упражнение Прыжки на мат 4. Упражнение «Восьмерка», «Цапля» 5. П/и «Прокати мяч м/п» 6. П/и «Одень колечки» 7. П/и «Путанка»	1. Прыжки на правой и левой ноге (по 5 раз) 2. Прыжки в глубину (и.п.) 3. «Добеги и прыгни» 4. Перейди через болото по кочкам 5. Позвони «Винни – пуху» 6. П/и «Прыгай-хлопай»	1. Упражнение «Перебрось через шнур» 2. Упражнение «Выбей игрушку» 3. Отработка метания мяча из-за головы вдаль 4. Прокати в ворота (ногами) 5. П/и «Быстрый мячик» 6. П/и «Ловишки с мячом»
НОЯБРЬ				
1.П/и «Лошадки» (бег парами со скакалкой) 2.Бег с заданием (присесть, покружиться и т.д.) 3.Бегаем наперегонки 4.»Догони стрелу» (стрекозу, мяч) 5.П/и «Цветные автомобили» 6. Упражнение «Стань первым»	1. Упражнение: «Змейка», «Гусеница» 2. Упражнение: «Достань до мяча» 3.Упражнение в парах «Подними мешок», «Упрямый жеребенок» 4.Упражнение для спины и ног «Краны», «Ворота» 5. П/и «Мыши в кладовой» 6. П/и «Такси»	1.Прыгаем «как кенгуру» 2. «Больной воробей» 3.Ходьба по гимн. скамейке с мячом. 4.Восхождение на доску и спуск с нее 5. П/и «Зайцы и волк» 6.П/и «Пожарные на учении»	1.Прыжки на возвышенность 2.Классики 3.Подскоки на месте 4.П/и «Обезьянки» 5.П/и «Птички и кошка» 6.П/и «Лягушки»	1.Упражнение: Метание в горизонт. цель (2м) 2.Упражнение: Передача мяча назад и в сторону 3.П/и «Подбрось-поймай, упасть не давай» 4.П/и «Мяч водящему» 5.Прокатывание мяча между предметами 6.Достань до ленточки мячом
ДЕКАБРЬ				
1.Бег с высоким подниманием колен 2.Бег друг за другом с остановкой по сигналу.	1.Упражнение: «Котенок сердится», «Качели» 2. Упражнение: «Перекачивание бревен»	1.Ходьба с подушкой на спине по прямой и подъем по наклонной доске 2.Парами упражнение с	1.Упражнения «Прыгаем как кузнечики», «как клоуны» 2.Прыжки с места (отработка приземления)	1.Упражнение: Перебрасывание мешочков через шнур 2.Упражнение:

3.П/и «Совушка» 4.»Догони свою пару» 5.П/и «Снежная Королева» 6.П/и «Северный и южный ветер»	3. «Ползком через туннель». 4.П/и «Перелет птиц» 5.П/и «Цапля в болоте» 6. П/и «Веселые снежинки»	обручами 3. Восхождение по доске пауком. 4.Бой петухов 5. П/и «Скорее в круг» 6.П/и «Прятки»	3.П/и «Не замочи ног» 4.П/и «Лиса в курятнике» 5.П/и «Зайцы и волк» 6.Упражнение «Упрямый жеребенок»	Прокатывание мяча в ворота с расстояния 3м. 3.П/и «Добрось до...» 4.П/и «Попади в корзину» 5.П/и «Сбей кеглю»
ЯНВАРЬ				
1.Бег с заданием 2.Бег с закрытыми глазами по звуку колокольчика 3.Ползание через 2-3 обруча 4.Эстафета «Салют» 5.П/и «Снежинки и ветер» 6.П/и «Не боимся мы ката»	1.Упражнение: «Лодочка», «Рыбы» 2. Упражнение в паре: «Вверх вниз» (качели) присядка поочередная 3.Толкание набивного мяча между предметами головой. 4.Ходьба по гимн. лестнице (по рейкам), лежащей на полу 5.П/и «Мишка идет по мостику» 6. П/и «Медведи»	1.Влезание на гимн. стенку (чередующим шагом) 2.Ходьба по большим кубикам 3.Упражнение с палкой в кругу. 4.П/и «Кролики» 5. М/п игра «Великаны – гномы» 6.П/и «Гимнастика»	1.Прыжки через набивные мячи 2.Прыжки вперед-назад, с поворотами 3.Спрыгивание с высоты 20см 4. П/и «Прыгающая обезьянка» 5. П/и «Болото» 6.Эстафета «Кони»	1.Упражнение: Перебрасывание мяча друг другу снизу (расстояние 2м) 2.Упражнение: Выбей мяч с расстояния 1,5м 3.Прокатывание мяча в ворота ногой 4.П/и «Попади в ворота» 5.П/и «Брось – догони» 6.П/и «Докати до флажка обруч»
ФЕВРАЛЬ				
1.Бег со сменой направления 2.Ходьба по гимн. скамейке с мешочком на макушке. 3.Ползание под гимн. скамейками (по-пластунски) 4. П/и «Найди свой цвет» 5.П/и «Грачи» 6.Эстафета «Перенеси предмет...»	1.Упражнение: «Пресс-папье», «Паровоз» 2. Упражнение: «Козлики на мосту» 3.Упражнение из и.п. сидя «по-турецки». 4.П/и «Змея», 5.П/и «Через обруч к погремушке» 6. П/и «Кружись – не упади!»	1.Ходьба «как Чарли Чаплин», «как пингвины» 2.Упражнение «Танец медвежат» 3.Упражнение: «Карусель», «Крутая горка». 4.П/и «Стой, беги, ползи!» 5. М/п игра «Поиграем» 6.М/п игра «Едет-едет паровоз»	1.Упражнение: «Спрыгни точно в центр» 2.Прыжок в глубину (отработка отталкивания) 3.»Пружинки» 4.П/и «Спортивные лошадки» 5.П/и «Обезьянки» 6.Эстафета «Джунгли»	1.Упражнение: Ловить мяч после хлопка в ладоши 2.Упражнение: Передача мяча в паре (от груди; сидя на коленях) 3.Бросание мяча вверх в ходьбе 4.П/и «Мяч в кругу» 5.П/и «Лови-бросай» 6.Эстафета «Передача мяча в колонне друг за другом»
МАРТ				
1.Бег за водящим «Стая» 2.Упражнение «Ах, ладошки,	1. Упражнение: «Маленький мостик», «Сбор фруктов»,	1. Упражнение «Поймай мяч»	1.Упражнение: «Ножницы», «Потягивание»	1.Упражнение: «Закинь в обруч»

<p>вы ладошки» 3.М/п игра «Физкульт-Ура!» 4. Прелезание между рейками гимн. лестницы, поставленной боком 5.П/и «Ниточка с иголочкой» 6.П/и «Мыши и кот»</p>	<p>«Косарь», «Боксер» 2. Упражнение: «Ноги за голову, «Достань колено», «Воздушная лестница» 3. Упражнение «Покачай малышку» 4.П/и «Донеси – не урони!» 5. «Курочка и цыплята» 6. Эстафета «За высоким»</p>	<p>2. Упражнение «Бабочки», «Лягушки» 3.М/п игра «Деревья и птицы». 4.П/и «Котята и ребята» 5. Приседание на скорость «Кто больше?» 6.Отбивание мяча ногами «Раки»</p>	<p>2.Прыжки вверх с места 3.П/и «Переправа» 4.П/и «Не отдам» 5. Упражнение: «Прыгай - хлопай» 6.Прыжки из обруча в обруч боком</p>	<p>2.Упражнение: «Перебрось мяч за черту» 3.Упражнение «Шарики и столбики» 4.П/и «Футболисты» 5.П/и «Охотники и звери» 6.П/и «Попади в круг»</p>
---	---	--	--	--

АПРЕЛЬ

<p>1.Бег по узкой дорожке 2.Отработка высокого старта 3.Ползание с опорой на стопы и ладони по скату 4.П/и «Мы веселые ребята» 5.П/и «Цыплята на поляне» 6.Эстафета «Кто быстрее добежит до...»</p>	<p>1.Упражнение: «Колобок», «Самолет» 2. Упражнение: «Морская звезда» на гимн. стенке «вис» 3.Прыжки на 2-х ногах по гимн. скамейке. 4. «Машины и птицы» 5.П/и «Шире шагай!» 6. П/и «Медвежата»</p>	<p>1.Упражнение «Стойкий оловянный солдатик», «Плавание на байдарке» 2.Упражнение «Собачка» (на задние лапки, рычит, сердится, ласкается) 3.Упражнение на гимн. стенке «Обезьянка на дереве» 4.П/и «Пастух и стадо» 5. П/и «Скворечники» 6.П/и «Жмурки с колокольчиком»</p>	<p>1.Упражнение Отработка отталкивания при прыжках с места, сочетание рук и ног. 2.Прямой галоп 3.Прыжки на правой ноге, на левой, с продвижением вперед 4.П/и «Бездомный заяц» 5.П/и «Резвые лягушата» 6.П/и «Берем предмет»</p>	<p>1.Упражнение: Ведение мяча вокруг себя 2.Упражнение: Отбивание мяча о пол и ловля его 3.Бросание мешочков вдаль от плеча 4.Эстафета «Прокати мяч» 5.П/и «Гонка мячей» 6.М/п игра «Большой мяч, маленький мяч»</p>
---	---	---	---	--

ИЮНЬ

<p>1. Бег к противоположной стороне площадки с преодолением препятствий, перепрыгивание через натянутую веревку, поворот и бегом в строй. 2. Игра «Быстро шагай, смотри не зевай, правильно выполняй» 3. Ходьба по горизонтальному бревну</p>	<p>1. Сидя на бревне, с поднятыми ногами выполняем упражнения 2. Упражнение «Гордый щенок», «Мостик», «Мячик» 3. Ходьба по канату с мешочком на голове весом 400 г. 4. Игра «Большая и маленькие цапли» 5. Инд. игра «Козлики на</p>	<p>1. Ходьба и бег босиком, срывая пальцами ног траву 2. Кружение на месте, присесть, слегка склоняясь на бок, падать на бок изображая «волчок» 3. П/и «Волчата и лисята» 4. П/и «Цирковые лошадки» 5. П/и «Иголка, нитка и узелок» 6. Эстафета с кубиками</p>	<p>1. Упражнять в прыжках в длину (отрабатываем взмах рук вперед, вверх, принимать правильное положение тела во время полета) 2. Прыжки через разложенную скакалку на двух ногах вперед-назад, левым-правым боком) в круг и из круга 3. Прыжки через пруттик,</p>	<p>1. Приседая, подбрасываем и ловим мяч (подбросьте мяч, присядьте, встаньте – поймайте) 8-12 раз. 2. Прокатывание мяча между стоек ногами в парах 3. Бросание мяча в ствол дерева 4. П/и «Брось – догони» 5. Ловля мячей сачками 6. Эстафета «Выбей кегли»</p>
---	--	--	---	--

приставным шагом, левым и правым боком. 4. П/и «Подарки» (бег по кругу, галопом, танец) 5. П/и «Дети и волк» 6. П/и «Цыплята на полянке»	мосту» 6. Эстафета «Трудный переход»		поднятый на высоту 10-15 см. 4. П/и «Белки» 5. П/и «Спутанные кони» 6. Эстафета с мячом «Кенгуру»	
ИЮЛЬ				
1. Бег парами наперегонки, бег по скамейке 2. Быстрая ходьба по доске, положенной на пол с мешочком на голове, с различными заданиями для рук. 3. Ходьба и бег по наклонному бревну вверх-вниз 4. П/и «Ласточка и пчелки» 5. П/и «Вороны и гнезда» 6. П/и «Одуванчики»	1. Пролезание между рейками лестницы (рука, нога, голова) 2. Упражнение «Подсвечник», «Горка», «Вилка» 3. Разойтись вдвоем на скамейке, начиная идти с двух сторон 4. П/и «Бабочки, лягушки» 5. П/и «Заячий концерт» 6. Эстафета с мостиками «Нарыбалке»	1. Упражнение для рук и ног, махи вправо, влево, вперед, назад 2. Инд. рисуем домик с окнами, дверью, крылечком и выполняем бег, прыжки, приседание 3. Бег по дорожкам через препятствия в среднем темпе 4. П/и «Котята и гусята» 5. П/и «Пилоты» (с аэродромами) 6. Эстафета с водой	1. Из положения присед, выпрыгните из него, коснитесь предмета 2. Перепрыгивание через камешки, отталкиваясь одной ногой, а приземляемся на обе. 3. Прыжки по картинкам: птица, кузнечик, заяц, конь 4. П/и «Резвые лягушата» 5. П/и «Веселые зайчата» 6. Эстафета «Поросята» (прыжки в лужи)	1. Подбрасываем и ловим мяч, одновременно подпрыгивая на двух ногах 2. Прыгать на правой ноге и подбивать правой ногой камушек вперед 3. Метание теннисного мяча из-за головы вдаль 4. П/и «Ловишки с мячом» 5. П/и «Мой веселый звонкий мяч» 6. П/и - эстафета «Мяч по кругу»
АВГУСТ				
1. Упражнение с флажком, поочередный бег по цветам 2. Ходьба по подвесному мосту 3. Бег по линиям с заданием для рук 4. П/и «Деревья и птицы» 5. П/и «Кошка и котята» 6. Эстафета с обручами	1. Ходьба по горизонтальному бревну с переходом на наклонное 2. Упражнение «Чижик-пыжик», «Медуза», «Морской лев» 3. Кружиться после бега или ходьбы 4. П/и «Веселые пушинки» 5. Эстафета с мешочком на голове «Донеси не урони» по шнуру 6. П/и «Береги предмет»	1. Упражнять в беге с корзиной в руках между предметами 2. Упражнения выполнять на земле, бревне, г/стенке 3. Ползать по бревну 4. П/и «Журавли» 5. П/и «Тише едешь – дальше будешь» 6. П/и «Пустое место»	1. Упражнение: подпрыгивание на двух ногах на г/скамейке, поворот кругом и спрыгивание на землю 2. Перепрыгивание через веревочку с разбега, отталкиваясь одной ногой 3. Прыжки боком через предметы 4. П/и «Воробышки» 5. П/и «Зайцы в огороде» 6. Эстафета «Кто дальше упрыгает»	1. Упражнение: закатывание мяча в расставленные ворота 2. Бросание и ловля камушков 3. Метание мячей в горизонтальную цель 4. Эстафета «Кто больше даст морковок зайцу» 5. П/и «Оттолкни мяч» 6. М/п игра «Съедобное - несъедобное»

СТАРШАЯ ГРУППА

Бег, ловкость	Гибкость, равновесие	Координация, выносливость	Прыжки	Ловля, бросание, метание
ОКТАБЬ				
1. Упражнять в беге друг за другом (в обруче) 2. П/и «Огородники» 3. Упражнять в беге между предметами на носках 4. Подвижная игра «Ловишки с лентами» 5. Упражнять в беге на горку и с горки 6. П/и «Хлопушки»	1. Прыжки на правой и левой ноге по 20 раз 2. П/и «Медведи и пчелы» 3. Упражнение «Слоны ходят по мосту» 4. Малоподвижная игра «Улитка» 5. Упражнение «Качалка», «Цапля» 6. Эстафета «Кенгуру с детенышем переходят улицу»	1. «Не урони кегли» (бег с рулем между предметами) 2. П/и «Собери камешки» 3. Ходьба и лазанье по гимнастической скамейке с мешочком (на голове, спине, шее, между стоп) 4. П/и «Мышеловка» 5. Малоподвижная игра «Путешествие на корабле» 6. Ходьба как муравьи, пауки, слоны	1. Упражнение: подскоки на месте вокруг себя 2. П/и «Зайцы в огороде» 3. Прыжки из обруча в обруч с поворотами 4. П/и «Охотники и зайцы» 5. Упражнение «Добеги и прыгни» 6. П/и «Спортивные лошадки»	1. Упражнение «Перебрось через веревку» 2. П/и «Позвони Винни - Пуху» (высота с места) 3. Упражнение «Выбей мяч» 4. П/и «Охотники и утки» 5. Попади в круг (горизонтальная цель) 6. Играй, играй, мяч не теряй
НОЯБРЬ				
1. Бег наперегонки из и.п. стоя 2. П/и «Физкульт-ура» 3. Упражнение в беге по диагонали с различными выбросами ног 4. Пронеси - не урони» эстафета 5. П/и «Уголки» 6. П/и «Слепой медведь»	1. Малоподвижная игра «Канатоходец» 2. Упражнение «Тачка», «Экскаватор» 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с предметом на голове 4. Подвижная игра «Ловкая пара» 5. П/и «Хитрые рыбки» 6. П/и «Белки»	1. Кто быстрее спрячется в домике 2. П/и «Коршун и наседка» 3. Упражнение «Гусиная прогулка» 4. П/и «Не замочи ног» 5. Упражнение «Футбол раков» 6. Доползи до флажка через...	1. Упражнение Ноги вместе - ноги врозь, с поворотами кругом 2. П/и «Удочка» 3. Упражнение «Сумей быстро вскочить» 4. П/и «Зайцы и Жучка» 5. Упражнение отработка разбега при прыжках в длину 6. П/и «Защита крепости»	1. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4-5 метров 2. П/и «Сбей городок» 3. Толкание мяча головой и ведение его в ворота 4. П/и «Шмель» 5. Бросание и ловля мяча от стены 6. Перебежки с мешочками
ДЕКАБРЬ				
1. Состязание в беге со связанными ногами 2. Бег по наклонной доске вверх и вниз	1. Ползком через препятствия и лазание в туннель 2. Упражнение в паре (с	1. Упражнение Ходьба с книгой на голове, с мешком на спине	1. Прыжки «Большой воробей» (правая и левая нога) 2. П/и «Обезьянки»	1. Перебрасывание мяча через шнур друг другу 2. Бросание в крутящуюся цель

3. Подвижная игра «Северный и южный ветер» 4. П/и «Ключи» 5. Бег на лыжах «Скольльзящим шагом» 6. П/и «Продай горшок»	предметами) 3. Упражнение «Играйте в мяч головой» 4. П/и «Свободное место» 5. Танец на канате 6. Малоподвижная игра «Спрячь руки за спину» 7. Упражнение на гимнастической стенке «Уголок» 8. Упражнение «Ловкий чертенок»	2. Сидя на гимнастической скамейке упражнение на равновесие 3. Упражнение «Катание на морском коньке» 4. Малоподвижная игра «Ручеек» 5. Упражнение на гимнастической стенке «Бревнышко», «Воробей» 6. Кто дольше простоит на одной ноге 7. П/и «Воробышки»	3. Упражнение «Перекат и подскок» 4. Подвижная игра «Кролики» 5. Прыжки в высоту с места (толчок) 6. П/и «Кенгуру»	3. Упражнение «Забрось все кольца на морковь» 4. П/и «Мяч соседу» 5. Упражнение «Выбей мяч» 6. П/и «Гонка мячей» 7. Подвижная игра «Охотники и звери»
ЯНВАРЬ				
1. Упражнение в беге быстрый темп на скорость 2. Бег вперед спиной 3. Подвижная игра «Кот и мышь» 4. П/и «Белые медведи» 5. Эстафета «Перенеси 2 мяча» 6. Бег по наклонной доске и спуск с неё 7. Ходьба по ребристой доске с высоты	1. Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики» 2. Упражнение «Колесо», «Вертолет», «Воздушная лестница» 3. Упражнение на стенке «Воробей», «Ласточка» 4. Лазание чередуется с ходьбой 5. П/и «Узнай и догони» 6. П/и тат. «Хлопушки» 7. Эстафета «Быстро возьми, быстро положи»	1. Упражнение в ходьбе по наклонной доске вверх, с грузом на голове. 2. Упражнение в ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на 180°, 360° 3. Упражнение в стойке на одной ноге на гимнастической скамейке 4. П/и «Жмурки с колокольчиком» 5. Упражнение «Дружные пары» 6. П/и «Круговые пятнашки» 7. Эстафета «Полоса невезения»	1. Упражнение в прыжках вверх с места 2. Упражнение в прыжках в длину с разбега (приземление) 3. Упражнение в прыжках через скакалку на ходу 4. Упражнение подскоки (одна нога выбивает другую) 5. П/и «Пожарные на ученье» 6. П/и «Зайцы и жучка» 7. Эстафета «Кто быстрее допрыгает до.....»	1. Упражнения в бросании мяча вверх и ловля его одной рукой 2. Упражнение в бросании и ловле в движении 3. Упражнение в отбивании мяча о стену с поворотом 4. Упражнение в бросании мяча двумя руками из-за головы н/м 5. Подвижная игра «Вышибалы» 6. П/и «Охотники и утки» 7. Эстафета «Пауки» (с мячом на животе)
ФЕВРАЛЬ				
1. Бег с препятствиями 2. Бег с прыжками 3. П/и «Белые медведи» 4. П/и «Пилоты»	1. Упражнение в устойчивом положении на одной ноге с грузом 2. Упражнение в ходьбе по	1. Ведение набивного мяча головой между предметами 2. Лазание под..... не задевая.....	1. Прыжок на батут, мат (соединить в полете ноги) 2. Прыжки через вращающуюся скакалку	1. Бросание мяча правой и левой рукой через сетку 2. Забрасывание мяча в корзину с прыжком

5. Упражнение в беге наперегонки (из и.п. высокий старт) 6. Эстафета «Переправа»	снежным валам 3. Упражнение с гантелями 4. П/и «Воробьи-вороны» 5 Упражнение «Перочинный ножик», «Змея», «Червяк» 6. П/и «Через болото» 7. Упражнение, стоя на скамейке, прыгнуть вверх и мягко приземлиться	3. Ходьба по снежным валам 4. Упражнение «Пронеси неслышно» 5. П/и «Жмурки в кругу» 6. П/и «Машинисты сдают вождение» 7. Определись по цвету.	3. Отработать сильный толчок в прыжках в длину с места 4. Подвижная игра «Ножная цель» 5. П/и «Бездомный заяц» 6. Подвижная игра «Спортивные лошадки» 7. Эстафета «Прыжки по гимнастической скамейке»	3. П/и «Кидалки» 4. Эстафета «Кто больше выбьет снежков» 5. П/и «Сумей вскочить» 6. Эстафета «Кто быстрее на одной ноге в обруч»
МАРТ				
1. Бег за водящим «Стая» 2. Упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки» 3. Малоподвижная игра «Физкульт-ура» 4. Лазание между рейками гимнастической лестницы, поставленной боком 5. П/и «Ниточка с иголочкой» 6. П/и «Мыши и кот»	1. Упражнение «Маленький мостик», «Сбор фруктов», «Косарь», «Боксер». 2. Упражнение «Ноги за голову, достать колено, воздушная лестница» 3. Упражнение «Покачай малышку» 4. П/и «Донеси - не урони!» 5. П/и «Курочка и цыплята» 6. Эстафета «За высоким окном»	1. Упражнение «Поймай мяч» 2. Упражнения «Бабочки», «Лягушки» 3. Малоподвижная игра «Деревья и птицы» 4. Подвижная игра «Котята и ребята» 5. Приседание на скорость «Кто больше?» 6. Отбивание мяча ногами «Раки»	1. Упражнение «Ножницы», «Потягивание» 2. Прыжки вверх с места 3. П/и «Переправа» 4. Подвижная игра «Не отдам» 5. Упражнение «Прыгай - хлопай» 6. Прыжки из обруча в обруч боком	1. Упражнение: закинь в обруч 2. Перебрось мяч за черту 3. Упражнение «шарики и столбики» 4. Подвижная игра «Футболисты» 5. П/и «Охотники и звери» 6. П/и «Попади в круг»
АПРЕЛЬ				
1. Ходьба и бег по бревну, продвижение по нему боком 2. Упражнение в беге через предметы (2-3 круга) 3. Индивидуальное упражнение «Через речку по бревну» 4. Упражнение на ловкость «Забей и проведи мяч в ворота» 5. П/и «Летучие рыбки»	1. Лазание по гимнастической стенке приставным шагом 2. Лазание в пролет гимнастической стенки на высоте 3. Ходьба по пенькам разной высоты переменным шагом 4. Упражнение «Экскаватор», «Крокодил», «Корзинка»	1. Упражнение для развития мышечной системы «Автостоп», «Я маг – волшебник» 2. Упражнение «Буратино», «Часики-ходики», «Крестик» 3. Игровые упражнения «Жираф», «Кольцо», «Кузнечик» 4. Малоподвижная игра	1. Отработать прыжки в высоту с разбега (приземление) 2. Упражнять в подскоках (прямо) 3. Упражнять в прыжках с мешочком между стоп 4. Подвижная игра «Хищник в море» 5. П/и «Скачки» 6. П/и «Кто выше прыгнет!»	1. Отработать ловлю и бросание мяча друг другу на расстоянии 2,5 м. 2. Упражнять в ведении мяча через кегли и забивание в ворота 3. Упражнять в выбивании предмета с места 4. Игра м/п «Уголки» 5. П/и «Беспокойный мяч» 6. П/и «Банки разрушились»

6. П/и «Птицелов» 7. П/и «Филин и пташки»	5. Подвижная игра «Лодочки» 6. П/и «Голуби и ястреб» 7. П/и «По лисьему следу....»	«Луна или солнце» 5. П/и «Ежик и мыши» 6. П/и «Кого вам?» (Тили-рам?)		
ИЮНЬ				
1. Ходьба по бревну, на носках, с мячом в руках 2. Игровые упражнения «Пас ногой» 3. Во время ходьбы на сигнал «Аист» стоять на одной ноге, на сигнал «Заяц» выполнить 3 прыжка на двух ногах 4. Подвижная игра «Рыбачек» 5. П/и «Баба – Яга» 6. Эстафета «Кто быстрее до флажка»	1. Упражнения в прыжках по ограниченной площади опоры на двух ногах, с мешочком зажатом между стоп 2. Подлезаем под дуги в группировки 3. Лазание по гимнастической стенке и пролезание между рейками 4. П/и «Караси и щука» 5. П/и «Перелет птиц» 6. Малоподвижная игра «Мартышки»	1. Игровые упражнения (по цветам) «По местам» (каждый должен знать свое место в колонне) 2. Игровые упражнения «Медвежата, за медом!» 3. Эстафета с водой 4. П/и «Сети» 5. Подвижная игра «Карусель» 6. Малоподвижная игра «Земля, воздух, вода»	1. Прыжки с ноги на ногу, чередуя с бегом 2. Прыжки через короткую скакалку 3. Прыжки в высоту с разбега 4. П/и «Удочка» 5. Эстафета «Кто скорее по дорожке» 6. Игра – эстафета «Через ручейки»	1. Прокатывание набивных мячей в прямом направлении 2. Игровые упражнения «Гонка мячей в шеренге» 3. Игровые упражнения «Отбей волан» 4. Эстафета с мячом «Мяч водящему» 5. П/и «Стой» 6. Малоподвижная игра «Съедобное - несъедобное»
ИЮЛЬ				
1. Бег по бревну, за тем быстрое передвижение боком 2. Игровые упражнения «Не задень» (бег и прыжки м/предметами) 3. Игровые упражнения подняться по накл. доске до стенки и влезание до самого верха, перелезть на другую сторону и спуск вниз 4. Эстафета с воздушными шарами 5. П/и «Палочка - выручалочка»	1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на верх. 2. Игровые упражнения «Кто быстрее через обруч» 3. Вис на перекладине 4. Эстафета «Заколдованный мост» (ходьба, бег) 5. П/и «Быстро возьми, быстро положи» 6. П/и «Успей выбежать»	1. Игровые упражнения «Не попадись» 2. Лазание по наклонной гимнастической лестнице 3. Игровые упражнения «Огород» (посадка и сбор) 4. П/и «Птица и кукушка» 5. Подвижная игра «Бразильская бабушка» 6. П/и «Рыбак и рыбки»	1. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед 2. Прыжки со скамеек 3. Игровые упражнения «Перепрыгни – не задень» (прыжки боком) 4. П/и «Займи мешочек» 5. Эстафета «По камушкам» 6. П/и «Зайцы в огороде»	1. Игровые упражнения «Мяч в стенку» 2. Игровые упражнения «Подбрось и поймай» (одной рукой) 3. Бросание мешочков вдаль 4. П/и «Кто больше перекинет мячей через сетку» 5. Эстафета «Передай – садись» 6. Малоподвижная игра «Ты катись, веселый мячик»

6. П/и «Берегись Бурадино!»				
АВГУСТ				
1. Ходьба по бревну, перешагивая через предметы 2. Игровые упражнения «Наперегонки» 3. Игровые упражнения 4. Эстафета с бегом «Паровоз и вагоны» 5. П/и «Липкие пеньки» 6. П/и «Стой, олень»	1. Игровые упражнения Ходьба по наклонному бревну 2. Лазанье по гимнастической стенке с пролета на пролет 3. Игровые упражнения «Под длинную скакалку» (парами пробегают под вращающейся скакалкой) 4. П/и «Сквозь стенку» 5. Игровые упражнения «Луна или солнце» 6. Малоподвижная игра «Бабушка Маланья»	1. Игровые упражнения «Бросание мешочков из одной руки в другую, вверх и ловля» 2. Игровые упражнения «Не ошибись» 3. Игровые упражнения (ладошки) «Перевертыши» 4. П/и «Иголлка, нитка, узелок» 5. П/и «Фигуры» 6. Малоподвижная игра «Я бегу, бегу, бегу»	1. Прыжки в длину с разбега (учимся набирать скорость во время разбега, энергично отталкиваться) 2. «Классики» 3. Эстафета «Кенгуру» 4. Подвижная игра «Волки во рву» 5. П/и «Зайцы и морковь»	1. Игровые упражнения «Коснись мяча» 2. Перебрасывание мячей через сетку одной рукой и двумя из-за головы 3. Ведения мяча и забрасывание его в корзину 4. П/и «Охотники и зайцы» 5. П/и «Белки играют в горелки» 6. Эстафета «Кто больше забьет голов»
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА				
Бег, ловкость	Гибкость, равновесие	Координация, выносливость	Прыжки	Ловля, бросание, метание
ОКТАБЬ				
1. Подвижная игра «Горячо - холодно» (бег в чередовании с ходьбой) 2. Отработка толчковой ноги 3 П/и. «Салки» 4. П/и «Два и три» 5. Эстафета «Перемени предмет» 6. Упражнение в беге через препятствие 7. П/и «Лисица и птицы»	1. Дружные пары (бег и прыжки в обруч) 2. Малоподвижная игра «Эхо» 3. Упражнение, сидя ноги прямые, достать носом колени. 4. П/и «Пожарные на ученье» 5. Упражнение «Катание на морском коньке», «Ловкий чертенок» 6. П/и «Лягушки и цапля»	1. Упражнение «Полушпагат», «Корзинка» 2. П/и «Невод» 3. Упражнение «Восьмерка», «Растяжка ног» 4. Эстафета «Кто дальше прыгнет» 5. Малоподвижная игра «Путаница» или «Бабушка Маланья распутай нас» 6. П/и «Волк и овцы»	1. Боковой галоп (правильно двигаться) 2. Эстафета «Кто меньше сделает прыжков до...» 3. Упражнение прыжки с места (соединение обеих ног в полете) 4. Полоса препятствий 5. Упражнение отработать приземление при прыжках на высоту 6. П/и «Прыгуны»	1. Кольцеброс 2. Упражнение «Закинь за забор...» 3. Эстафета «Чья колонна первая» (передача и ловля мяча) 4. Отработка замаха при метании вдаль 5. Малоподвижная игра «Вызов по имени» 6. «Я знаю пять имен (девочек, мальчиков, животных) отбивание мяча о

				пол.
НОЯБРЬ				
1. П/и «Перехватчики» 2. Бег с закрытыми глазами. 3. П/и «По местам» 4. Эстафета «Кто первый до флажка» 5. Догони свою пару 6. П/и «Не отдам»	1. Растяжка на гимнастической стенке «Вис», «Воробей» 2. П/и «Сделай фигуру» 3. Упражнения «Мостик», «Паровоз» и.п. лежа 4. Эстафета «Кто больше соберет шаров» 5. Упражнение «Бой петухов» 6. Малоподвижная игра «Море волнуется»	1. Упражнение «Собери колечки» 2. Ходьба по дорожке на внешней стороне стопы с заданием 3. П/и «Скворечники» 4. П/и «Возьми платочек» 5. Упражнение «Шагом марш» 6. Малоподвижная игра «Разверни круг»	1. Подскоки: одна – вперед, другая – назад 2. П/и «Парашютисты» 3. Отработка прыжков в высоту с разбега 4. П/и «Лягушки и цапля» 5. Упражнение «Прыжки с зажатым между колен мячом» 6. П/и «Не наступи!»	1. Попади в корзину и.п. снизу 2. П/и «Мяч капитану» 3. Упражнение «Попади в колокольчик, висящий в обруче» 4. П/и «Ястреб и утки» 5. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину 6. П/и «Городки»
ДЕКАБРЬ				
1. Упражнение в беге широким шагом через препятствия 2. Упражнение в беге со скакалкой 3. П/и «Перемена мест» 4. П/и «Раю - Раю» 5. П/и «Коршун и наседка» 6. Эстафета «Не попади в болото» 7. Эстафета «Перевертыши»	1. Упражнение «Каток», «Аист», «Пистолет» 2. Упражнение на гимнастической стенке «Вис», «Уголок» 3. Упражнение на гимнастической стенке или доске «Не урони», «Сорвем...» 4. П/и «Успей выбежать» 5. П/и «Птицелов» 6. Эстафета «Перебежки со снежками» 7. Малоподвижная игра «Улитка»	1. Ходьба по наклонной лестнице вверх и вниз 2. Ходьба по канату (бревну) 3. Упражнения «Как стоять?», «Приседание у стены» 4. Упражнение «Паровоз», «На турнике» 5. П/и «Сокол и лиса» 6. П/и «Отдай платочек» 7. Малоподвижная игра «Гуси летят»	1. Упражнение в прыжках по узкой дорожке на 2 ногах с продвижением 2. Упражнение в прыжках через вращающуюся вперед скакалку 3-4 м. 3. Упражнение в прыжках на возвышение с нескольких шагов 4. П/и «Цирковые лошади» 5. П/и «Кролики» 6. Эстафета «Положи скорее камешки»	1. Упражнение в отбивании мяча о землю, продвигаясь вперед 2. Упражнение в бросании набивного мяча вперед из-за головы 3. Упражнение в забрасывании мяча в баскетбольную корзину с 2-3 шагов 4. Упражнение в бросании мяча или мешочка вверх 5. П/и «Охотники и утки» 6. П/и «Выбей свою пару» 7. Эстафета «Передал – садись»
ЯНВАРЬ				
1. Бег с низкого старта 2. Челночный бег (с различными заданиями)	1. Упражнение «Взберитесь на палку ногами» 2. Упражнение «На	1. Упражнения «Насос», «Экскаватор», «Стрела» 2. Упражнения «Мостик»,	1. Упражнение в прыжках с места (отработать сочетание рук и ног)	1. «Не упусти шарик» (воздушный) 2. «Точный удар» или

3. Бег по наклонной доске вверх и вниз 4. Эстафета (в обручах) «Лодочник» 5. П/и «Снежная королева», «Юрта» 6. П/и «Займи место» 7. Упражнения с бегом (разбежаться на дорожке парами)	байдарке», «Ворота» 3. Игра в шарики и кольца 4. Ведение шайбы между предметами и забивание её в ворота 5. П/и «Тимербай» 6. П/и «Стань первым» 7. Малоподвижная игра «Ров и река» (правая, левая сторона)	«Лягушка», «Медуза» 3. Малоподвижная игра «Танец в шляпе» 4. Малоподвижная игра «Замри» 5. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки с мешочком на ладони 6. П/и «Море волнуется» 7. П/и «Вышибалы»	2. «Классики» 3. П/и «Пингвины с мячом» 4. П/и «Волк во рву» 5. Упражнение в прыжках в высоту с разбега (приземление) 6. Упражнение на одной ноге 7. Малоподвижная игра «Дрозд»	«Выстрел» 3. Упражнение «Проведи мяч через...» 4. П/и «Ловкая пара» 5. П/и «Стой-беги!» 6. П/и «Защита крепости» 7. Отработать ведение мяча
ФЕВРАЛЬ				
1. Упражнение в беге с заданием по диагонали 2. Упражнение в беге противоходом 3. Упражнение в ходьбе по рейке гимнастической скамейки с поворотом 4. П/и «Ястреб и утки» 5. П/и «Два мороза» 6. Малоподвижная игра «Осторожный водитель» 7. Эстафета с лентами	1. Упражнение «Пантера», «Кобра», «Краб», «Дельфин» 2. Танцевально-ритмическая гимнастика «По секрету всему свету» 3. Сидя на гимнастической скамейке поперек с опорой рук сзади, приподнимать и опускать прямые ноги 4. Стоять на одной ноге закрыв глаза 5. П/и «Паук и мухи» 6. П/и «Пятнашки с домом» 7. Эстафета «Через поле – огород»	1. Упражнение после кружения сделать ласточку 2. Встать и сесть без помощи рук, удерживая на голове мешочек 3. Ходьба по скамейке, на середине перепрыгнуть через веревку высотой 20 см 4. Малоподвижная игра «Танки, пароходы...» 5. П/и «Филин и пташки» 6. П/и «Краски» 7. Эстафета (идем на руках по скамейке, ползем, несем мячи)	1. Упражнение в прыжках на двух ногах с продвижением вперед по наклонной доске 2. После прыжков сделать «Цаплю» 3. П/и «Быстроногие зайчата» 4. П/и «Здравствуй сосед» 5. Упражнение в прыжках в высоту с разбега 6. Прыжки через скакалку в ходьбе 7. Прыгать на одной ноге и толкать перед собой	1. Стоя на скамейке бросать и ловить мяч парами 2. Бросание друг другу и ловля из положения сидя 3. Сбивание предмета мячом одной рукой. 4. Забрасывание мяча с прыжком в баскетбольную корзину 5. П/и «Перебежки с мячами» 6. П/и «Зевака» 7. Эстафета «Самый меткий...»
МАРТ				
1. Бег широким шагом через препятствия в сочетании с прыжками 2. Бег в сочетании с прыжками в высоту 3. Бег с ведением мяча 4. П/и «Воробьи - вороны»	1. Ходить с книгой на лбу по доске 2. Упражнение, лежа на животе «индеец в дозоре», «щенок», «гребля» 3. Перетягивание обручей в паре	1. Упражнение «Воздушный велосипед», «Обезьяна на дереве», «Любопытный» 2. П/и «Река и ров» 3. П/и «Надень папаху» 4. Малоподвижная игра «Узнай по голосу, хитрая	1. Упражнение в прыжках с высоты вперед спиной 2. Прыжки со 2 пролета гимнастической стенки на мат. 3. Упражнение в прыжках на одной ноге по канату	1. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину с боку 2. Метание в вертикальную цель с расстояния 5 метров м/мяча

5. П/и «Мы веселые ребята» 6. Эстафета «Волки и козы»	4. Малоподвижная игра «Змея» 5. Малоподвижная игра «Луна или солнце» 6. П/и «Курочки» 7. Эстафета «Медведи за медом!»	лиса» 5. Упражнения: повороты на право, лево, кругом и т.д. 6. Упражнение кувырок вперед и назад 7. Эстафета «Бег в мешках»	4. Эстафета «Прыжки через скамейку» 5. П/и «Горный козел» 6. Упражнение в прыжках в длину с батута 7. Эстафета «Прыгай через костер»	3. Метание мешочков в движущуюся цель 4. Бросание и ловля мяча в движении 5. П/и «Горячая картошка» 6. П/и «Мячик кверху» 7. Эстафета «Бросай-лови!»
--	--	--	---	--

АПРЕЛЬ

1. Ходьба и бег по бревну приставным шагом с заданием 2. Лазание по стенке с переходом через верх 3. Бег змейкой, противходом, по диагонали, по кругу 4. П/и «Отдай платочек» 5. П/и «Жмурки с колокольчиком» 6. П/и «Найди пару в кругу»	1. Упражнение «Винтик», комплекс «Пластилиновая ворона» 2. Упражнение «Орешек», «Краб», «Уж», «Лев» 3. Ходьба и прыжки по канату на одной ноге 4 П/и «Канатоходец» 5. П/и «Есть идея!» 6. Малоподвижная игра «Колдун»	1. Упражнение в беге, после него занять указанное место 2. Отработка направления (право, лево) 3. Лазание по наклонной доске на животе 4. Перекат со спины на живот и подъем без рук 5. П/и «Джунгли» 6. П/и «Собери солнце» 7. Малоподвижная игра «Ручейки и озера»	1. Отработать приземление в прыжках с высоты с поворотами 2. Упражнение в прыжках на одной ноге через предметы 3. Упражнять в прыжках на скакалке, ноги вместе и чередуя ноги. 4. П/и «Игра в лягушек» 5. П/и «Спутанные кони» 6. «Классы»	1. Бросание мяча вверх и ловля его после поворота вокруг себя 2. Упражнять в метании «летающей тарелки» 3. Бросание волейбольного мяча через сетку 4. П/и «Мельница» 5. П/и «Блуждающий мяч» 6. Элементы игры в «Городки»
--	--	--	---	--

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении

Режим жизнедеятельности детей в ДО разработан на основе ФГОС ДО к структуре основной общеобразовательной программе дошкольного образования, СанПиН.

В режим дня при 12 часовом пребывании ребенка в ДО включены: образовательная деятельность и деятельность по присмотру и уходу.

МАДОУ «Детский сад №371» обеспечивает развитие детей в возрасте от 3 лет до 7 лет. В ДОУ имеются общеобразовательные группы. Прием детей осуществляется на основании медицинского заключения, заявления и документов, удостоверяющих личность одного из родителей (законных представителей). Детский сад работает 5 дней в неделю: дневные группы - с 07.00 до 19.00.

Особенности традиционных мероприятий, праздников

Физкультурно–досуговые мероприятия – неотъемлемая часть в деятельности дошкольного учреждения. Организация праздников, развлечений, детских творческих дел способствует повышению эффективности воспитательно - образовательного процесса, создает комфортные условия для формирования личности каждого ребенка.

Подвижные игры, эстафеты, составляющие основное содержание любого физкультурного досуга или спортивного праздника в детском саду, в большей степени, чем другие формы организации двигательной деятельности адекватны потребностям ребенка в движении и способствуют его гармоническому физическому развитию, воспитанию ловкости, быстроты, координации движений, важнейших морально-волевых качеств.

В ходе любого праздника осуществляется комплексное решение целого ряда задач, способствующих гармоничному развитию ребенка, но одновременно ставится главная задача, в соответствии с которой подбирают тематику и содержание, определяют методы и приемы работы.

В детском саду проводятся разнообразные досуги и праздники:

- способствующие формированию здорового образа жизни – это тематические праздники, такие как «День защитника Отечества»;
- воспитывающие стойкий интерес к физкультуре и спорту, к личным достижениям – «Веселые старты», «Олимпийские игры»;
- праздники, способствующие хорошему настроению – это музыкально-спортивные и совместные с родителями праздники «Мама и я – лучшие друзья» и т.д.;
- развивающие творческую активность, инициативу, коммуникативные способности – «Физкульт-ура!», «Зов джунглей» и т.д.;
- формирующие познавательную активность – дети разгадывают загадки, решают проблемные задачи;
- воспитывающие нравственные качества – дети объединяются целью помочь попавшим в беду персонажам «Выручаем Айболита», «За золотым ключиком».

Праздники в детском саду строятся на основе сочетания разных видов физических упражнений: гимнастики, подвижных и спортивных игр, спортивных упражнений. Целью таких праздников является возможность привлечения детей 5–7 лет к соревновательной деятельности с элементами спорта, а младших и средних дошкольников – к выполнению простейших гимнастических упражнений и участию в подвижных играх и забавах. Организуются и сезонные праздники – летний и зимний, праздники на воде, а также с включением элементов познавательной, изобразительной деятельности, театрализованных представлений.

Праздники проводятся в спортивном зале, на площадке, с использованием природного материала, игрового пособия, самодельного инвентаря.

**Тематическое планирование
физкультурно-оздоровительных праздников и развлечений**

<i>Месяц</i>	<i>II младшая группа</i>	<i>Средние группы</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная группа</i>
сентябрь	Дыхательная гимнастика	Гимнастика маленьких волшебников		Физ. досуг «Весёлые старты»
			Музыкально - спортивный праздник «День знаний»	
октябрь	Массаж точек ушей	Развлечение «Мы дружим, играем и танцуем»	Точечный массаж, пальчиковая гимнастика	
ноябрь	Физ. досуг «Игралочка»	Аэробика для маленьких		Аэробика
декабрь	Конкурс – развлечение «Снежная фигура»	Физ. развлечение «Зимние забавы»		
январь	Физ. досуг «В зимнем лесу»	Физ. развлечение «День валенка»		
февраль	Звуковая гимнастика	Аэробика	Спортивный праздник	Физ. развлечение «Сильным смелым вырастай!»
март	Пальчиковая гимнастика	Физ. досуг «Мой весёлый звонкий мяч»	Праздник, посвящённый 8 марта	
апрель			Степ - аэробика	Спортивный праздник «Мама, папа, я - спортивная семья»
май			Спортивный праздник «День Победы – праздник дедов!»	
				«Детский сад наш, до свидания!»
июнь	Праздник «Да здравствуют дети на всей планете!» Татарский национальный праздник «Сабантуй»			
июль	Развлечение «В стране Игралия» Игры – забавы с мячом День бегуна			
август	«Зигзаги ловкости» – игры и упражнения на лазание и равновесие День Физкультурника Игры - эстафеты			

Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды для физического развития.

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Оборудование физкультурного зала должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Оборудование и инвентарь должны обеспечивать максимальный для данного возраста развивающий эффект.

Игровая площадка (физкультурный зал) должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Развивающая среда построена на следующих принципах:

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами;
- развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Полифункциональность материалов позволяет разнообразно использовать различные составляющих предметной среды: детскую мебель, ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

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

Вариативность среды позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей.

Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

Доступность среды создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

Физкультурный зал оборудован в соответствии с санитарными требованиями и возрастными нормами, имеют необходимое материальное оснащение и техническое оборудование.

Материально-техническое обеспечение Программы

Тип оборудования	Наименование	Кол-во
Технические средства обучения	- CD - магнитофон	1
	- Ноутбук	1
Учебно-наглядные пособия	<ul style="list-style-type: none"> - Дид. карточки «Спорт» с изображением вида спорта и подробным описанием. - Дидактические игры: <ul style="list-style-type: none"> «Игра на закрепление видов и способов движений»; «Игры на развитие умения найти верный способ движения в определённых условиях»; «Игра на ориентировку в пространстве». - Наглядно-дид. пособия «Овощи», «Фрукты» для применения на праздниках и развлечениях на темы: «Осень», «День огородника» 	
Пособия для изучения видов спорта	- Ракетки для бадминтона	4
	- Мяч волейбольный	1
	- Мяч футбольный	5
	- Мяч баскетбольный	1
	- Сетка волейбольная	1
	- Баскетбольный щит с кольцом напольный	1
Пособия для подвижных игр	- Маски	5
	- Ленточки	25
	- Платочки и др.	25
Оборудование физкультурного зала		
Для ходьбы, бега и равновесия	- Скамейки гимнастические	7
	- Скамейки наклонные	2
	- Доска с ребристой поверхностью	4
	- Коврики, дорожки массажные	28
	- Дорожка из бросового материала (шишки)	1
	- Дорожка с гладкой галькой	1
	- Шнур длинный	9
	- Канат	3
	- Стойки - ориентиры	4
	Для прыжков	- Скакалки
- Обруч малый		6
- Шнур длинный		1
- Мат гимнастический		6
- Батут		1
Для катания, бросания, ловли	- Кегли	55
	- Мешочек с грузом малый	25
	- Мяч резиновый гимнастический	27
	- Мяч для большого тенниса	10
	- Кольцеброс	2
	- Корзины	4
	- Набивные мячи	27
Для ползания и лазанья	- Гимнастическая стенка	3
	- Дуги для подлезания	4
	- Модуль (арка)	3
	- Модуль (туннель)	1
	- Модуль (лестница)	2

Для общеразвивающих упражнений	<ul style="list-style-type: none"> - Кубики 50 - Лента цветная (короткая) 42 - Мяч массажный 25 - Мяч малый 25 - Мяч средний 27 - Погремушки 50 - Мяч большой 27 - Палка гимнастическая короткая 25 - Палка гимнастическая средняя 27 - Флажки 25 	
Нетрадиционное (нестандартное)	<ul style="list-style-type: none"> - Массажеры 5 - Эспандер ручной 3 - Гимнастические коврики 28 - Степ-платформы 28 - Игрушки: 3 пирамидка 1 кукла 1 собачка (мягкая игрушка)(разные) 10 бубен 6 «конь» - скакалка 	

СПИСКИ ЛИТЕРАТУРЫ:

Список используемой литературы:

1. «Физическое воспитание в детском саду». – Э.Я. Степаненкова.
2. Сборник подвижных игр, для детей 2 – 7 лет». – Э.Я. Степаненкова.
3. «Физическая культура в детском саду», младшая группа. – Л.И. Пензулаева.
4. «Физическая культура в детском саду», старшая группа. – Л.И. Пензулаева.
5. Физическая культура в детском саду», подготовительная к школе группа. – Л.И. Пензулаева.
6. «Физическая культура в детском саду», средняя группа. – Л.И. Пензулаева.
7. «Оздоровительная гимнастика комплексы упражнений». Для занятий с детьми 3 – 7. – Л.И. Пензулаева.
8. «Физическая культура – дошкольникам». – Л.Д. Глазырина.
9. «Эй уйныйбыз, уйныйбыз». – К.В. Закирова; Л.Р. Мортазина.
10. «Детский фитнес» Растим детей здоровыми. – Е.В. Сулим.
11. « Физкультурно- оздоровительная работа с детьми 3 – 4 лет в ДОУ». – Т.М. Бондаренко.
12. «Физическая культура дошкольникам». Старший возраст. – Л.Д. Глазырина.
13. «Физическая культура в дошкольном детстве». – Н.В. Полтавцева., Н.А. Гордова.
14. «Воспитание здорового ребенка». Пособие для практических работников ДОУ. – М.Д. Маханева.
15. «Подвижные игры и игровые упражнения» для детей 3 – 5 лет. – Л.И. Пензулаева.
16. «Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ . Планирование, занятие, упражнения, спортивно -досуговые мероприятия.» - Авторы – составители О.Ф.Горбатенко, Т.А. Кардиальская, Г.П. Попова.
17. «Физкультурно – оздоровительные занятия , с детьми 5 – 7 лет». - Е.Н.Вареник .

18. «Движение + движения». – В.А.Шишкина.
19. «Русские народные подвижные игры». – М.Ф. Литвцова.
20. «Развитие физических способностей детей». – А.Д. Викулов, И.М. Бутин.
21. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке». – В.Г. Фролов.
22. «Физкультурные праздники в детском саду». – Наталя Луконина, Любовь Чадова.
23. «Спортивные мероприятия для дошкольников». – М.А. Давыдова.
24. «Общеразвивающие упражнения в детском саду». – Г.П. Лескова, П.П. Буцинская, В.И. Васюкова.
25. «Физическая культура в детском саду». – Т.И. Осокина.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО 2-й МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

СЕНТЯБРЬ

Образовательная область «Физическое развитие»:

- развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мячи двумя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой».
- создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.
- способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.

Интегрируемые образовательные области:

Социально-коммуникативное развитие:

- продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.
- помогать детям доброжелательно общаться друг с другом.

Художественно-эстетическое развитие: развитие музыкального слуха – выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.

Тема занятия № занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание
III неделя 1-2 занятие «В гостях у лисички»	Построение стайкой	Ходьба парами в стайке за инструктором	Бег парами в стайке за инструктором	С погремушками	Ходьба по извилистой дорожке (II)	Прыжки на всей ступне с работой рук (3)	Прокатывание мяча двумя руками в даль от черты	Ползание на четвереньках по прямой (O)
IV неделя 3-4 занятие «Птички летают»	Построение врассыпную	Ходьба врассыпную по залу	Бег врассыпную по залу	С погремушками	Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой (3)	«Подпрыгни выше»	Катание мяча двумя руками друг другу (O)	Ползание на четвереньках по прямой (5–6 м) (II)
Подвижные игры	«По ровненькой дорожке» «Попади в круг» «Найди свое место» «Догонялки» с персонажами (лисичка догоняет) «Беги ко мне» «Мыши в кладовой» «Перебежки» «Найди свое место»							
Малоподвижны е	Ква-ква-ква, «Пройдем по дорожке» «Далеко близко» «Пузырь» «Змейка»							

Заключительная часть.	Пальчиковая гимнастика «Друзья» Дыхательная гимнастика «Ветерок» Дыхательная гимнастика «Петушок», Осенние листья”
-----------------------	--

ОКТАБРЬ

Образовательная область «Физическое развитие»:

- развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании.
- воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.
- развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика.

Интегрируемые образовательные области:

Социально-коммуникативное развитие:

- учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила.
- помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.

Художественно-эстетическое развитие: развитие музыкального слуха– выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.

Тема занятия № занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	(ОРУ)	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание
I неделя 1-2 занятие «В гостях у кукол»	Построение в колонну по одному	Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации	Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации	«Поиграем с куклами и потанцуем с ними»	Ходьба с перешагиванием через предметы, (О)	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя(П)	Прокатывание мяча под дугу двумя руками (З)	«Наседки и цыплята»
II неделя 3-4 занятие «Поход в лес»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации	«Бег по извилистой дорожке»	«Осенние листья»	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (П)	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя(З)	Разные способы бросания и ловли мяча	Ползание на четвереньках за катящимся мячом (О)
III неделя 5-6 занятие «Подарки осени»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне по залу с выполнением движ. рук	«Пробеги и не сбей»	«Сбор урожая»	Ходьба с перешагиванием через предметы (З)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Прокатывание мяча между предметами (О)	Ползание на четвереньках за мячом (П)
IV неделя 7-8 занятие «Репка»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом	Бег в колонне	«Тянем репку»	«Пробеги и не сбей»	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Прокатывание мяча между предметами	Ползание на четвереньках за мячом

						(О)	(П)	(З)
Подвижные игры	«С кочки на кочку» «Кто дальше бросит» «Угадай кто кричит» «Беги ко мне» «Мыши к в кладовой» «Перебежки» «Найди свое место»							
Малоподвижные	Ква-ква-ква, «Пройдем по дорожке» «Трамвай» «Найди где спрятано» «Змейка»							
Заключительная часть.	Пальчиковая гимнастика «Осень» Дыхательная гимнастика «Ветерок» Дыхательная гимнастика «Насос»,							

НОЯБРЬ

Образовательная область «Физическое развитие»:

- продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.
- продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма

Интегрируемые образовательные области:

Социально-коммуникативное развитие:

- развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.
- помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.

Художественно-эстетическое развитие: развитие музыкального слуха– выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.

Тема занятия № занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	(ОРУ)	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание
I неделя 1-2 занятие «Воробышки-попрыгунчики»	Построение врассыпную	Ходьба врассыпную	Бег врассыпную	«Мы, как воробышки»	Ходьба по извилистой дорожке (О)	Прыжки на двух ногах, прод. вперед (П)	Прокатывание мяса под веревкой	«Проползи ровно, не задень»
II неделя 3-4 занятие «Воробышки-попрыгунчики»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением	«Мы, как воробышки»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25–30 см)(П)	Прыжки на двух ногах на месте в паре (З)	«Попади в кольцо»	Ползание по доске на четвереньках (О)
III неделя 5-6 занятие «Поход в лес»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации	«Бег по извилистой дорожке»	«Осенние листья»	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (П)	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя (З)	Разные способы бросания и ловли мяча	Ползание на четвереньках за катящимся мячом (О)
IV неделя 7-8 занятие «Путешествие в лес на поезде»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом	Бег в колонне друг за другом с	«Падают, падают листья»	Ходьба по извилистой дорожке (З)	«Наседка и цыплята»	Прокатывание под дугу (О)	Ползание по доске на четвереньках (П)
Подвижные игры	«Воробышки и кот» «Об беги предмет» «Найди где спрятано» «Беги ко мне» «Мыши к в кладовой» «Перебежки» «Найди свое место»							

Малоподвижны е	Пузырь, «Пройдем по дорожке» «Трамвай» «Расскажи кто это»
Заключительна я часть.	Пальчиковая гимнастика «Осень» Дыхательная гимнастика «Ветерок» Дыхательная гимнастика «Насос»,

ДЕКАБРЬ

Образовательная область «Физическое развитие»:

- упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, вкатании мяча, в подлезании под препятствие.
- дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.
- постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь.

Интегрируемые образовательные области:

Социально-коммуникативное развитие:

- продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.
- развивать диалогическую форму речи
- помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.

Художественно-эстетическое развитие: развитие музыкального слуха– выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.

Тема занятия № занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	(ОРУ)	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание
I неделя 1-2 занятие «Курочка с цыплятами»	Построение в колонну парами	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена	Бег в колонне парами, чередование с бегом врассыпную	«Пушистые цыплята»	Ходьба по шнуру прямо (О)	Прыжки вверх на месте с целью достать предмет (П)	Прокатывание мяча друг другу (3)	«Доползи до флажка»
II неделя 3-4 занятие «Курочка с цыплятами»	Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте	Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук	Бег в колонне парами, чередование с бегом врассыпную	«Пушистые цыплята»	Ходьба по шнуру по кругу (П)	Прыжки вверх с места с целью достать предмет (3)	Прокатывание мяча друг другу	Ползание под препятствие (высота – 30–40 см) (О)
III неделя 5-6 занятие «Цирк»	Построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну друг за другом	Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу	Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу	«Веселые петрушки»	Ходьба по шнуру «зигзагом» (3)	«Зайка беленький сидит»	Бросание мяча вперед снизу (О)	Ползание под препятствие (высота – 30–40 см) (П)

IV неделя 7-8 занятие «Цирк»	Построение в колонну по одному, парами в круг	«Покажи, кто как ходит»	Бег в разном темпе	«Веселые петрушки»	«Такси»	Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 10 см) (О)	Бросание мяча вперед снизу (П)	Ползание под препятствие (высота – 30–40 см) (З)
Подвижные игры	«Наседка и цыплята», «Мыши кв кладовой» «Перебежки» «Птички и птенчики» «Цыплята и кот»							
Малоподвижные	«Лошадки» «Поезд» «Далеко близко» «Снегопад»							
Заключительная часть	Пальчиковая гимнастика «Друзья» Дыхательная гимнастика «Ветерок» Дыхательная гимнастика «Снегопад»,							

ЯНВАРЬ

Образовательная область «Физическое развитие»:

- формировать умение ходить по два (парами), врассыпную, по наклонной доске, сохраняя равновесие, закреплять умение ползать, подлезать под препятствие, катать мяч.
- осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.
- поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений.

Интегрируемые образовательные области:

Социально-коммуникативное развитие:

- продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.
- развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками.

Художественно-эстетическое развитие: развитие музыкального слуха– выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.

Тема занятия № занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание
I неделя 1-2 занятие «Магазин игрушек» (на автомобиле)	Построение шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом колонне	Ходьба в колонне друг за другом	Бег в колонне друг за другом в медленном темпе 30–40 сек (расстояние до 80 м)	Упражнения с платочками	Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см) (О)	Спрыгивание с высоты вниз (высота 15 см) (П)	Бросание мяча вперед снизу (3)	«Проползи по бревну»
II неделя 3-4 занятие «Магазин игрушек» (на самолете)	Построение шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом колонне	Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа	«Добеги до предмета»	«Мыльные пузыри»	Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см) (П)	Спрыгивание с высоты вниз (высота 15 см) (3)	Бросание мешочка в цель (дощечку)	Проползание между ножками стула произвольным способом (О)
III неделя 5-6 занятие «Мой веселый звонкий мяч»	Построение шеренгу с перестроением в круг ориентиру	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу	Бег в колонне с остановкой по сигналу	«Поиграем с разноцветным и мячами»	Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см) (3)	«Зайчики пляшут»	Бросание мяча от груди (О)	Проползание между ножками стула произвольным способом (П)

IV неделя 7-8 занятие «Мой веселый звонкий мяч»	Построение в шеренгу с перестроением в круг ориентиру	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу	Бег в колонне с остановкой по сигналу	«Поиграем с разноцветным и мячами»	«Перепрыгни бревнышко»	Прыжки через линии (О)	Бросание мяча от груди (П)	Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола (З)
Подвижные игры	«Наседка и цыплята», «Мыши кв кладовой» «Перебежки» «Птички и птенчики» «Цыплята и кот»							
Малоподвижные	«Лошадки» «Поезд» «Далеко близко» «Снегопад»							
Заключительная часть	Пальчиковая гимнастика «Снежинка» Дыхательная гимнастика «Звери» Дыхательная гимнастика «Пузырь»							

ФЕВРАЛЬ

Образовательная область «Физическое развитие»:

- развивать навыки ходьбы и бега врассыпную, колонной по одному, с выполнением заданий, перешагиванием через предметы; навыки лазанья и ползания; развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках, развивать ловкость, выразительность и красоту движений.
- воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

Интегрируемые образовательные области:

Социально-коммуникативное развитие:

- развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.
- формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего взрослого.

Художественно-эстетическое развитие: развитие музыкального слуха– выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.

Тема занятия № занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание
I неделя 1-2 занятие «Мыши и кот Васька»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим	Ходьба парами в колонне; ходьба парами «змейкой», огибая поставленный предмет	Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу	«Мышки играют в своих норках»	Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках (О)	Прыжки в длину с места через две линии (П)	Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 1,5 м) (З)	«Обезьянки»
II неделя 3-4 занятие «В гости к собачке»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим	Ходьба парами в колонне; ходьба парами «змейкой», огибая поставленный предмет	Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу	«Собачки играют»	Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках (П)	Прыжки в длину с места (40–50 см) (З)	Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 1,5 м)	Переползание через бревно боком (высота 40 см) (О)
III неделя 5-6 занятие «Поиграем со снежками»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за	Ходьба на носках, поднимая колени, перешагивая	Бег в колонне со сменой направления по сигналу	«Поиграем со снежками»	Ходьба по бревну на средних четвереньках (З)	«Резвые зайчики»	Бросание мяча вперед двумя руками снизу (вдаль) (О)	Переползание через бревно боком (высота 40 см) (П)

	направляющим по ориентиру	через препятствия						
IV неделя 7-8 занятие «Волк и семеро козлят»	Построение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим	Ходьба по шнуру по кругу	«Найди свой домик»	«Волк-кусака»	«Барабан» (ходьба с действиями на различение динамики)	Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) (О)	Бросание мяча вперед в даль двумя руками из-за головы (П)	Переползание через бревно (высота 40 см) (З)
Подвижные игры	«Кот и мыши» «Лохматый пес» «Берегись заморожу» «Волшебная дудочка»							
Малоподвижные	Пузырь, «Пройдем по дорожке» «Трамвай» «Расскажи кто это»							
Заключительная часть.	Пальчиковая гимнастика «дом» Дыхательная гимнастика «Ветерок» Дыхательная гимнастика «Насос»,							

МАРТ

Образовательная область «Физическое развитие»:

- развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперед
- принимать правильное исходное положение в прыжках в длину
- обучать хватку за перекладину во время лазанья, упражнять в ходьбе и беге парами, по кругу, в рассыпную, по доске, с перешагиванием через предметы

Интегрируемые образовательные области:

Социально-коммуникативное развитие:

- способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.
- помогать детям доброжелательно общаться друг с другом, организовывать игры со всеми детьми

Художественно-эстетическое развитие: развитие музыкального слуха– выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.

Тема занятия № занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание
---------------------------	--------------	--------	-----	-----	--------------------------	--------	---------	---------

I. Неделя 1-занятие «В гостях у Мишки- Топтыжки »	Построение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим по ориентире	Ходьба широкими и мелкими шагом, со сменой направления по сигналу	Бег по извилистой дорожке, бег враспынную	«Уроки Мишки Топтыжки»	Ходьба по кирпичикам, расположенны м на расстоянии 15 см друг от друга (О)	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя (П)	Бросания мяча вперед двумя руками от груди	Подтягивание на скамейке, лежа на животе
II. Неделя 2-занятие «Нас ждут в Лимпопо»	Построение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим по ориентире	Ходьба широкими и мелким шагом, со сменой направления по сигналу	Бег по кругу взявшись за руки	«В лодке»	Ходьба по кирпичикам, расположенны м на расстоянии 15 см друг от друга (П)	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя (3)	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1- 1,5 см)	Подтягивание на скамейке, лежа на животе (О)
III. Неделя 3-занятие «У солнышка в гостях»	Построение из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба по наклонной горизонтально й поверхности, перешагивая через предметы	Бег по кругу взявшись за руки, с ускорением и замедлением	«Поймай солнышко»	Ходьба по кирпичикам, расположенны м на расстоянии 20 см друг от друга(3)	«Лошадки» – согласованные прыжки «лошади» и «кучера» (П)	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1- 1,5 см)	Подтягивание на скамейке, лежа на животе
IV. Неделя 4-занятие «Заюшкин а избушка»	Построение из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба по наклонной горизонтально й поверхности, перешагивая через предметы	«Не опоздай»	«Зайка и собака»	Ходьба по кирпичикам, расположенны м на расстоянии 20 см друг от друга	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (О)	Прокатывание мяча двумя руками под дугу (3)	Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лестницы с переходом на нее (П)

Подвижные игры	«Кролики» «Поезд» «Поймай комара» «Найди свой цвет» (имитация повадок животных)
Малоподвижные	«Скворечник», «Прокати мяч» «Угадай где спрятано» «Найди кролика»
Заключительная часть	Игра «Подуй на шарик», Физкультминутка «Медвежата» стр. 140, Пальчиковая гимнастика «Зайцы» стр. 160, Пальчиковая гимнастика «А уж ясно солнышко» стр. 151

АПРЕЛЬ

Образовательная область «Физическое развитие»:

- формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении при выполнении упражнений в равновесии, развивать умение правильно приземляться в прыжках,
- закреплять умение энергично отталкивать мячи при бросании, ловить мяч двумя руками одновременно, закреплять умение ползать.
- закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.

Интегрируемые образовательные области:

Социально-коммуникативное развитие:

- постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, формировать уважительное отношение к окружающим
- помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.

Художественно-эстетическое развитие: развитие музыкального слуха– выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.

Тема занятия № занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание
I неделя 1-занятие «Вспомним лето»	Перестроение из колонны по одному в три звена по ориентиру	Ходьба с дополнительны м заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорение и замедление темпа	«На лугу»	Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в стороны)	Прыжки через предметы (высота 5-10 см) (II)	Бросание предметов в цель (расстояние 1м) одной рукой (O)	«Влезь на лесенку»
II неделя 2- занятие «Вспомним лето»	Перестроение из колонны по одному в три звена по ориентиру	Ходьба с дополнительны м заданием с остановкой по сигналу поворот вокруг себя	Бег с ускорение и замедления темпа	«На лугу»	Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в стороны)	Прыжки через предметы (высота 5-10 см) (3)	Бросание предметов в цель (расстояние 1м) одной рукой	«Влезь на лесенку» (O)
III неделя 3- занятие «На солнечной полянке»	Построение в шеренгу, в круг	Ходьба с высоким поднимание коленей, со сменой	Бег с высоким подниманием бедра, со сменой темпа по сигналу	«На полянке»	Влезание на гимнастическую скамейку + поворот вокруг себя	«Добеги и прыгни»	Бросание мяча двумя руками в цель (расстояние 1 м) (C)	«Влезь на лесенку» (II)

		направлении по сигналу			переступанием (О)			
IVнеделя 4- занятие «Теремок»	Построение в шеренгу, в круг	Ходьба приставным шагом вперед, ходьба в горку	Бег в колонне друг за другом в горку	«Теремок»	Ходьба по шнуру «зигзагом» (П)	Прямой галоп (О)	Бросание мяча вверх и ловля его (О)	«Влезь на лесенку» (3)
Подвижные игры	«Медведи и пчелы» «Наседка и цыплята» «Прокати мяч в ворота» «Птички и птенчики» «Цыплята и кот»							
Малоподвижные	«Мы топаем и хлопаем» «По ровненькой дорожке» «Далеко близко» «Снегопад»							
Заключительная часть.	Физкультминутка «На лугу» стр. 122, пальчиковая гимнастика «На полянке» стр. 162, дыхательная гимнастика «Одуванчик»							

МАЙ

Образовательная область «Физическое развитие»:

- закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, врассыпную, с перемещением через предметы
- бросать мяч вверх, вниз, об пол(землю), ловить его, ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке
- развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений

Интегрируемые образовательные области:

Социально-коммуникативное развитие:

- развивать активность детей деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика.
- развивать диалогическую форму речи.

Художественно-эстетическое развитие: развитие музыкального слуха– выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.

Тема занятия № занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	(ОРУ)	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание
I неделя 1- занятие «Волшебная палочка- скалочка»	Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	Ходьба по профилактичес кой дорожке	Бег с дополнительны м заданием: догонять убегающего	Упражнение с гимнастически ми палками	Ходьба по наклонной доске (О)	Прямой галоп	Бросание мяча вверх и ловля его (3)	«Обезьянки»
II неделя 2- занятие «Колобок»	Построение в колонну парами	Ходьба на внешней стороне стопы	Бег на скорость (до 15-20 м)	«Колобок»	Ходьба по наклонной доске (II)	Прямой галоп	Бросание мяча вверх и ловля его	Влезание на гимнастическу ю стенку и спуск с нее (О)
III неделя 3- занятие «На рыбалку»	Повороты направо налево с переступанием	Ходьба приставными шагом вперед и назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом врассыпную	«Рыбаки»	Ходьба по наклонной доске (3)	«Скок-поскок, молодой дроздок!»	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-5м) (О)	Влезание на гимнастическу ю стенку и спуск с нее (II)

IVнеделя 4-зьяятие «Волк и семеро козлят»	Построение из колонны по одному, в колонну по два в движении за направляющим	Ходьба по шнурю по кругу	«Найди свой домик»	«Волк кусака»	«Барабан» (ходьба с действиями на различение динамики)	Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) (О)	Бросание мяча вперед в даль двумя руками из-за головы (П)	Переползание через бревно высота 40 см) (З)
Подвижные игры	«Машины», «Бросание мяча вперед», «Рыбаки и рыбки» «Прокати обруч»							
Малоподвижные	«Пузырь» «Пройдем по дорожке» «Далеко близко» « «Снегопад»							
Заключительная часть	Пальчиковая гимнастика «Дом» Дыхательная гимнастика «Ветерок» Дыхательная гимнастика «Насос».							

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

СЕНТЯБРЬ

Образовательная область «Физическое развитие»:

- развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, сохраняя перекрестную координацию рук и ног; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мячи двумя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой».
- создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.
- способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.

Интегрируемые образовательные области:

Социально-коммуникативное развитие:

- продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.

- помогать детям доброжелательно общаться друг с другом.

Художественно-эстетическое развитие: развитие музыкального слуха– выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.

Тема занятия № занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание
III неделя 1-2 занятие «Нет ни чего дороже дружбы»	Равнение по ориентире	Ходьба по кругу, взявшись за руки темпа	Бег по залу, взявшись за одну руку, «змейкой»	Стоя в кругу с хлопками	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (3)	Перепрыгивани е через невысокую «кочку»	Прокатывание обручей друг другу по прямой (О)	Ползание на четвереньках по прямой (О)
IV неделя 3-4 занятие «Мой любимый детский сад»»	Равнение по меловой линии	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами	Бег со сменой направления по звуковому сигналу (кругом)	Стоя в рассыпную с хлопками	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз	Прыжки на двух ногах поочередно через 5–6 линий (О)	Прокатывание обручей друг другу между предметами (П)	Ползание на четвереньках по прямой (П)
Подвижные игры	«Самолеты», «Цветные автомобили», «Зайцы и волк», «Перелет птиц» «Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем»							
Малоподвижны е	Пузырь, «Пройдем по дорожке» «Трамвай» «Расскажи кто это»							
Заключительна я часть	Пальчиковая гимнастика «Осень» Дыхательная гимнастика «Ветерок»							

ОКТАБРЬ

Образовательная область «Физическое развитие»:

- развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании.
- развитие умения заботиться о своем здоровье.
- приучение детей к самостоятельному выполнению правил в подвижных играх.

Интегрируемые образовательные области:

Социально-коммуникативное развитие:

- побуждать детей к уборке спортивного инвентаря и расстановке при проведении занятия.
- развитие наблюдательности, умения ориентироваться в помещении и на участке детского сада.
- помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.

Художественно-эстетическое развитие: развитие музыкального слуха– выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.

Тема занятия № занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	(ОРУ)	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание
I неделя 1-2 занятие «Здравствуй осень золотая»	Нахождение своего места в колонне по росту и по кругу	Ходьба со сменой направления	Чередование бега в колонне по кругу с бегом в рассыпную	С мелкими игрушками по желанию детей, стоя в кругу	Ходьба по шнурку по прямой и по кругу, руки за спиной (О)	Прыжки на одной ноге поочередно (П)	Прокатывани е обруча друг другу между предметами (3)	Ползание по- пластунски
II неделя 3-4 занятие «Овощи и фрукты - главные продукты»	Нахождение своего места в колонне по одному, в шеренге и по кругу	Ходьба со сменой направления по зрительному ориентире	Бег с поворотом кругом чередовать с бегом в рассыпную по залу	С мелкими игрушками по желанию детей, стоя в кругу	Ходьба по шнурку по прямой, по кругу, «змейкой» руки за головой(П)	Прыжки на одной ноге поочередно (3)	«Чья пара сделает лучше?»	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (О)
III неделя 5-6 занятие «Друзья из лукошка»	Построение из колонны по одному в колонну по два	Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в шеренге	Обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким поднятием бедра	«Веселые Петрушки»	Ходьба по шнурку «змейкой» руки в стороны (3)	Прыжки ноги вместе – ноги врозь	Прокатывани е мяча друг другу двумя и одной рукой (О)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (П)

IVнеделя 7-8 занятие«Деревь я осенью»	Построение из колонны по одному в колонну по два	Ходьба приставным шагом вперед и назад по кругу	Бег мелким и широким шагом	«Раз, два, три – на Петрушек посмотри»	Ходьба по шнуру «змейкой», руки в стороны	Прямой галоп (О)	Прокатывани е мяча из разных друг другу (П)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, (З)
Подвижные игры	«Карусель» «Огуречик, огуречик...» «Поймай дрессированную муху»							
Мало подвижные	«Воздушный шар» «Пройдем по дорожке» «Узнай по голосу» «У ребят порядок строгий»							
Заключительна я часть.	Ходьба перекатом с пятки на носок Пальчиковая гимнастика «Семья» Дыхательная гимнастика «Ушки» "Почтальон"							

НОЯБРЬ

Образовательная область «Физическое развитие»:

- развивать умение выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног, бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком; развивать умение энергично отталкиваться и приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.
- продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма;
- развивать умение заботиться о своем здоровье.
- развитие у дошкольников интереса к различным видам игр, побуждение к активной деятельности.

Интегрируемые образовательные области:

Социально-коммуникативное развитие:

- совершенствовать умение самостоятельно одеваться и раздеваться (деятельность – физическая культура), аккуратно складывать свою одежду, помогать в расстановке и уборке спортивного инвентаря.
- развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.
- помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.

Художественно-эстетическое развитие: развитие музыкального слуха – выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.

Тема занятия № занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	(ОРУ)	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание
I неделя 1-2 занятие «Моя Родина - Россия»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 с места за направляющим	Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись, «красуясь»	Бег враспынную по залу с остановкой по сигналу	«Проверка и ремонт самолета, заправка горючим»	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе (О)	Прямой галоп по кругу, руки за спиной (П)	Прокатывание мяча друг другу между предметами	«Проползи на четвереньках до флажка»
II неделя 3-4 занятие «Люблю тебя мой – Татарстан »	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим по ориентиру	Ходьба с выполнением дополнительны х заданий по сигналу	Бег по кругу с изменением темпа движений по звуковому сигналу и бег пригнувшись- красуясь	«Играй, играй, мяч не теряй»	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки согнуты в локтях к плечам (П)	Прямой галоп по кругу «змейкой» (З)	Прокатывание мяча друг другу между предметами	Подлезание под препятствие правым и левым боком (О)

III неделя 5-6 занятие «Широкая страна моя родная)	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой ведущего	Бег со сменой ведущего	«Поиграем с любимыми зверятами Айболита»	Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны) (3)	Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед (4–5 м)	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его руками (3–4 раза подряд) (O)	Подлезание под препятствие правым и левым боком (П)
IV неделя 7-8 занятие «В гостях у сказки»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную	«Поиграем с любимыми зверятами Айболита»	Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны)	Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением (10 x 30) (O)	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его руками, не прижимая к груди (П)	Подлезание под дугу (обруч) правым и левым боком (3)
Подвижные игры	«Кролики» «У медведя во бору» «Цветные автомобили» «Подарки»							
Малоподвижны е	Пузырь, «Пройдем по дорожке» «Трамвай» «Расскажи кто это»							
Заключительна я часть.	Пальчиковая гимнастика «Осень» Дыхательная гимнастика «Ветерок» Дыхательная гимнастика «Насос»,							

ДЕКАБРЬ

Образовательная область «Физическое развитие»:

- упражнять в ходьбе и беге по кругу, в рассыпную, в катании мяча между предметами, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени,
- формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при ушибах, травме.
- формирование в процессе игры соблюдать правила культурного поведения. Развивать умение подбирать предметы и атрибуты для игры.

Интегрируемые образовательные области:

Социально-коммуникативное развитие:

- продолжать формировать стремление помогать воспитателю в расстановке и уборке спортивного инвентаря.
- развитие пространственных направлений – двигаться по заданию воспитателя.
- формирование умения доброжелательно общаться со сверстниками.

Художественно-эстетическое развитие: развитие музыкального слуха – выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.

Тема занятия № занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	(ОРУ)	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание
---------------------------	--------------	--------	-----	-------	-----------------------------	--------	---------	---------

I неделя 1-2 занятие «Волшебница зима»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса (рывки рук, вращения кистями рук и т. д.)	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную	С мелкими игрушками по желанию детей в колоннах	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не уронив друга (О)	Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением (10 x 30) (П)	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его двумя руками несколько раз подряд (3)	Ползание попластунски
II неделя 3-4 занятие «Дикие животные зимой»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении за направляющим по ориентиру	Чередование ходьбы в парах в колонне с ходьбой врассыпную («Чья пара быстрее найдет друга»)	Чередование бега в парах в колонне с бегом врассыпную («Чья пара быстрее найдет друга»)	С мелкими игрушками по желанию детей в колоннах	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не уронив друга (П)	Прыжки из глубокого приседа со сменой высоты движения и темпа движения, чередуя с расслаблением (3)	«Попади в щит»	Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на средних четвереньках (О)
III неделя 5-6 занятие «Домашние животные»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении за направляющим	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед	Бег в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и в движении	«Пожарные на учениях» (с гантелями в колоннах)	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске (3)	Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вокруг предмета	Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд) (О)	Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на низких четвереньках (3)
IV неделя 7-8 занятие «Весело, весело встретим Новый год»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед	Бег в чередовании с прыжками в движении с преодолением препятствий (низкий барьер)	«Пожарные на учениях» (с гантелями в колоннах)	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске	Прыжки с продвижением вперед через 6–8 линий (расстояние 50–60 см) (О)	Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд) (П)	Пролезание между ножками стула («тоннель») на низких четвереньках (3)
Подвижные игры	«Наседка и цыплята», «Мыши кв кладовой» «Перебежки» «Птички и птенчики» «Цыплята и кот»							
Малоподвижные	«Лошадки» «Поезд» «Далеко близко» «Снегопад»							

Заключительная часть.	Пальчиковая гимнастика «Друзья» Дыхательная гимнастика «Ветерок» Дыхательная гимнастика «Снегопад»,
-----------------------	---

ЯНВАРЬ

Образовательная область «Физическое развитие»:

- развитие двигательной активности в играх с мячами, обручами.
- организация и проведение различных подвижных игр, воспитание опрятности и привычки следить за своим внешним видом, расширение представлений о важности для здоровья различных физических движений и упражнений.
- продолжать приучать детей к самостоятельному выполнению правил в играх. Продолжать формирование доброжелательных взаимоотношений между детьми во время выполнения игровых упражнений; воспитание быть справедливым в играх, играх-соревнованиях, смелым, сильным.

Интегрируемые образовательные области:

Социально-коммуникативное развитие:

- поощрять активность детей в подготовке и уборке спортивного инвентаря.
- продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр.
- развитие умение определять пространственные направления – вперед-назад, влево-вправо, вверх-вниз.
- развитие свободного общения со взрослыми и детьми.

Художественно-эстетическое развитие:

- развивать умение выполнять движения в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.
- развитие музыкального слуха– выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.

Тема занятия № занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание
I неделя 1-2 занятие «Зимние забавы» (занятие, построенное на подвижных играх)	Перестроение из двух колонн в две шеренги	Ходьба по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны)	«Перебежки» (бег навстречу друг другу, не наталкиваясь, найти четко свое место в шеренге)	«Собери предметы»	Ходьба по гимнастическо й скамейке и спрыгивание с нее	«Зайцы и волк»	«Сбей кеглю»	«Перелет птиц»
II неделя 3-4 занятие «Зимние забавы» (занятие, построенное на подвижных играх)	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Ходьба по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны)	«Найди себе пару»	«Собери предметы»	Ходьба по гимнастическо й скамейке и спрыгивание с нее	«Лиса в курятнике»	«Подбрось и поймай»	«Перелет птиц»

III неделя 5-6 занятие «Зимующие птицы»	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (с перешагиванием с кочки на кочку)	Бег с преодолением препятствий (с перепрыгиванием); бег «змейкой», огибая поставленные кегли	«Веселые жители зоопарка»	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема (3)	«Пружинка» с прыжками	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м) (О)	Перелезание через гимнастическую скамейку боком (П)
IV неделя 7-8 занятие «Путешествие в зоопарк»	Размыкание и смыкание приставным шагом	Ходьба по пересеченной местности	Бег с ловлей и увертыванием (догонять убегающего и убежать от догоняющего)	«Веселые жители зоопарка»	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема	Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка (на 15 см) (О)	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м) (П)	Перелезание через гимнастическое бревно (3)
Подвижные игры	«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой» «Перебежки» «Птички и птенчики» «Цыплята и кот»							
Малоподвижные	«Лошадки» «Поезд» «Далеко близко» «Снегопад»							
Заключительная часть.	Пальчиковая гимнастика «Снежинка» Дыхательная гимнастика «Звери» Дыхательная гимнастика «Пузырь»							

ФЕВРАЛЬ

Образовательная область «Физическое развитие»:

- закреплять умение бросать и ловить мяч 2-мя руками, не прижимая к себе; закреплять умение энергично отталкиваться и приземляться на полусогнутые ноги в прыжках, ползать, перелезть, подлежать через предметы, между предметами.
- продолжать работу по укреплению здоровья детей.
- совершенствовать умение объединяться в игре, поступать в соответствии с правилами игры.

Интегрируемые образовательные области:

Социально-коммуникативное развитие:

- поощрять активность в подготовке и уборке спортивного инвентаря.
- продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время проведения подвижных игр и игр-соревнований.
- развитие сенсорики.
- совершенствовать умение определять и называть местоположение предмета (справа, слева, рядом), совершенствование диалогической речи

Художественно-эстетическое развитие: развитие музыкального слуха – выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.

Тема занятия № занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание
I неделя 1-2 занятие «Советы доктора Айболита»	Повороты кругом, переступая на месте	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами	Бег с ловлей и увертыванием в разных ситуациях	С цветами	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см) (О)	Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 20 см (П)	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2– 2,5 м) (3)	Ползание на средних и низких четвереньках по доске, положенной горизонтально (ширина доски 15–20 см)
II неделя 3-4 неделя «Человеку друг огонь-только ты его не тронь»	Повороты кругом, прыжком, стоя на месте	Чередование ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с ходьбой в движении по звуковому сигналу	Чередование бега в колонне с бегом на месте с высоким подниманием бедра – «лошадки»	С цветами	Ходьба, бег и прыжки на двух ногах по наклонной доске вверх и вниз (П)	Прыжки вверх с места и с разбега с касанием предмета головой (3)	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2– 2,5 м)	Ползание на средних и низких четвереньках по доске, положенной горизонтально (ширина доски 15–20 см) (О)

III неделя 5-6 занятие Образовательная область «Физическое развитие» «Дети и дорога» • развивать умение энергично прыжком • принимать правильное исходное положение со сменой • обучать хватку за перекладину во время лазанья, упражнять в ходьбе и беге зажать между предметами	Повороты кругом стоя на месте, прыжком	Ходьба на носках, пятках, внешней стороной стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал двумя ногами и правильно приземляться в прыжках в длину за голову, зажать между ног)	С мячами МАРТ	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с подъемом ноги, согнутой в колене (коснуться мяча)	Прыжки стоя на месте с зажатым мячом между ног (II)	Бросание мяча двумя руками из-за головы вперед через шнур (расстояние 2 м) по доске, с переагивание через мяча.	«Кто быстрее?» (сползание на четвереньках наперегонки до определенного места)	
IV неделя 7-8 занятие Художественно-эстетическое развитие: «Мой папа лучший всех» Тема занятия № занятия	Перестроение из колонны по одному в шеренгу	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать между ног)	С мячами ОРУ	Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в равновесии на прямых руках над головой, на	Прыжки с зажатым мячом между ног в движении прыжки на месте в кругу (3)	Бросание мяча двумя руками музыкальным темпом и ритмом. Метание одной рукой из-за головы и через препятствие	«Кто быстрее?» (сползание на четвереньках наперегонки до определенного места)	
I. Неделя 1-занятие «Теремок»		Построение из колонны по одному в колонну по два	Ходьба широкими и мелкими шагом, со сменой	Бег по извилистой дорожке, бег враспынную	Уроки Мишки «Болтыжок» (O)	Ходьба по кирпичикам расположенным на расстоянии 15 см друг от друга	(расстояние 2 м) двух ногах на месте с поворотом	Бросания мяча вперед двумя руками от груди	Поднаслежка
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Лохматый пес»	«В движении за сменой направления по сигналу»	«Берегись заморозку»	«Волшебная дудочка»				
Малоподвижные	Пузырь, «Пройдем по дорожке»		«Трамвай»	«Расскажи кто это»					
Заключительная часть.	Пальчиковая гимнастика «дом»	«дом»	«дом»	«дом»	«дом»	«дом»	«дом»	«дом»	
II Неделя 2- занятие «На солнечной полянке»		Построение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба широкими и мелким шагом, со сменой направления по сигналу	Бег по кругу взявшись за руки	«В лодке»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга (II)	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя (3)	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1-1,5 см)	Поднаслежка
III. Неделя 3- занятие «У солнышка в гостях»		Построение из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности,	Бег по кругу взявшись за руки, с	«Поймай солнышко»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на	«Лошадки» – согласованные прыжки	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы	Поднаслежка

			перешагивая через предметы	ускорение и замедлением		расстоянии 20 см друг от друга (3)	«лошади» и «кучера»	через веревку (расстояние 1- 1,5 см) (П)
IV.Неделя 4-занятие «На рыбалку»		Построение из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба по наклонной горизонтально й поверхности, перешагивая через предметы	«Не опоздай»	«Зайка и собаки»	Ходьба по кирпичикам, расположенны м на расстоянии 20 см друг от друга	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (О)	Прокатывание мяча двумя руками под дугу (3)
Подвижные игры	«Кролики» «Поезд» «Поймай комара» «Найди свой цвет» (имитация повадок животных)							
Малоподвижные	«Скворечник», «Прокати мяч» «Угадай где спрятано» «Найди кролика»							
Заключительная часть	Физкультминутка «Медвежата» стр. 140, Пальчиковая гимнастика «Зайцы» стр. 160, Пальчиковая гимнастика «А уж ясно солнышко» стр. 151							

АПРЕЛЬ

Образовательная область «Физическое развитие»:

- формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя в движении, при выполнении упражнений в равновесии
- развивать умение правильно приземляться в прыжках
- закреплять умение энергично отталкивать мячи при бросании, ловить мяч двумя руками одновременно, закреплять умение ползать

Интегрируемые образовательные области:

Социально-коммуникативное развитие:

- постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, формировать уважительное отношение к окружающим
- формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе не перебивая говорящего взрослого

Художественно-эстетическое развитие: развитие музыкального слуха – выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.

Тема занятия № занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание
I неделя 1-занятие «Вспомним лето»	Перестроение из колонны по одному в три звена по ориентиру	Ходьба дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением темпа	«На лугу»	Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в стороны)	Прыжки через предметы (высота 5-10 см) (II)	Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой (3)	«Влезь на лесенку» (O)
II неделя 2- занятие «Вспомним лето»	Перестроение из колонны по одному в три звена по ориентиру	Ходьба дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением темпа	«На лугу»	Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в стороны)	Прыжки через предметы (высота 5-10 см) (3)	Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой	«Влезь на лесенку»

III неделя 3- занятие «На солнечной полянке»	Построение шеренги, в круг	Ходьба с высоким подниманием коленей, со сменой направления по сигналу	Бег с высоким подниманием коленей, со сменой направления по сигналу	«На полянке»	Влезание на гимнастическую скамейку + поворот вокруг себя переступание (О)	«Добеги и прыгни»	Бросание мяча двумя руками в цель (С)	«Влезь на лесенку» (П)
IV неделя 4-занятие «Волк и семеро козлят»	Построение из колонны по одному, в колонну по два в движении за направляющим	Ходьба по шнуру по кругу	«Найди свой домик»	«Волк кусака»	«Барабан»(ходьба с действиями на различение динамики)	Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) (О)	Бросание мяча вперед в даль двумя руками из-за головы (П)	Переползание через бревно высота 40 см) (З)
Подвижные игры	«Медведи и пчелы», «Наседка и цыплята», «Прокати мяч в ворота», «Птички и птенчики»							
Малоподвижные	«Мы топаем и хлопаем», «По ровненькой дорожке», «Далеко близко»							
Заключительная часть.	Физкультминутка «На лугу» стр. 122, пальчиковая гимнастика «На полянке» стр.162, дыхательная гимнастика «Одуванчик»							

МАЙ

Образовательная область «Физическое развитие»:

- закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, врассыпную, с перешагиванием через предметы, бросать мяч вверх, об пол (землю), ловить его
- ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стенке
- развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх

Интегрируемые образовательные области:

Социально-коммуникативное развитие:

- развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика
- помогать детям доброжелательно общаться друг с другом.

Художественно-эстетическое развитие: развитие музыкального слуха– выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.

Тема занятия № занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	(ОРУ)	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание
I неделя 1- занятие «Волшебная палочка- скакалочка»	Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	Ходьба по профилактичес кой дорожке	Бег с дополнительны м заданием: догонять убегающего	Упражнение с гимнастически ми палками	Ходьба по наклонной доске (O)	Прямой галоп	Бросание мяча вверх и ловля его (3)	«Обезьянки»
II неделя 2- занятие «Колобок»	Построение в колонну парами	Ходьба на внешней стороне стопы	«Бег на скорость (до 15-20 см)	«Колобок»	Ходьба по наклонной доске (II)	Прямой галоп	Бросание мяча вверх и ловля его	Влезание на гимнастическу ю стенку и спуск с нее (O)
III неделя 3- занятие «На рыбалку»	Повороты направо налево с переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом врассыпную	«Рыбаки»	Ходьба по наклонной доске	«Скок-поскок, молодой дроздок!	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-5м)	Влезание на гимнастическу ю стенку и спуск с нее

					(3)		(O)	(П)
IV неделя 4- занятие «Волк и семеро козлят»	Построение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим	Ходьба по шнурку по кругу	«Найди свой домик»	«Волк-кусака»	Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) (O)	Бросание мяча вперед в даль двумя руками из-за головы (П)	Переползание через бревно высота 40 см) (3)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее
Подвижные игры	«Машины», «Бросание мяча вперед», «Рыбаки и рыбки» «Прокати обруч»							
Мало подвижные	«Пузырь» «Пройдем по дорожке» «Далеко близко» «Снегопад»							
Заключительная часть.	Пальчиковая гимнастика «Дом» Дыхательная гимнастика «Ветерок» Дыхательная гимнастика «Насос».							

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

СЕНТЯБРЬ

Образовательная область «Физическое развитие»:

- развитие физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности; формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.
- формировать привычку следить за опрятностью одежды, расширение представлений о составляющих здорового образа жизни (движение, сон и солнце, воздух и вода наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- формирование умения согласовывать свои действия с действиями партнеров, соблюдать в игре ролевые взаимодействия и взаимоотношения воспитание дружеских взаимоотношений между детьми, привычки сообща заниматься.

Интегрируемые образовательные области:

Социально-коммуникативное развитие:

- развивать умение доводить начатое до конца. Побуждать и поощрять за подготовку и уборку спортивного инвентаря.
- совершенствование глазомера в процессе непосредственно организованной деятельности.
- развитие свободного общения со взрослыми и детьми.
- формирование у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни, приобщение детей к занятиям спортом и закаливанию; продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр.

Художественно-эстетическое развитие: развитие чувства ритма, самостоятельно переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу, менять движения в соответствии с музыкальными фразами.

Тема занятия № занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание
III неделя 1-2 занятие Традиционная структура занятия	Построение в пары на месте, чередуя построение в колонну	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне	Бег мелким и широким шагом	С гимнастическими палками	Ходьба по гимнастическим носкам, в руках скакалка (3)	«Веселая эстафета с мячом»	Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой (4–6 раз подряд) (О)	Ползание на четвереньках «змейкой» между предметами (П)
IV неделя 3-4 занятие Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в пары на месте и в движении	«Найди свое место в колонне» – во время ходьбы в рассыпную по	«Перенеси овощи в корзину» – эстафета (бег с «овощами» до корзины)	С гимнастическими палками	Ходьба по гимнастическим носкам, в руках скакалка	«Пингвины с мячом» – эстафета	«Прокати мяч между предметами» (ширина 30–40 см, длина 3–4 м)	«Кто быстрее поползет» – ползание по гимнастической скамейке на четвереньках

Подвижные игры	«Огородники» «Веселое соревнование» – «Удочка» «Догони свою пару»
Малоподвижные	«Найди и промолчи» «Угадай по голосу» «Летает - не летает» «Найди и промолчи»
Заключительная часть	Пальчиковая гимнастика «Осень» Дыхательная гимнастика «Ветерок»

ОКТАБРЬ

Образовательная область «Физическое развитие»:

- развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.
- воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнований, играх-эстафетах. Формировать привычку помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений и убирать его на место.
- расширение представлений об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Формирование потребности в здоровом образе жизни.
- формирование элементарных представлений о здоровом образе жизни, о полезных и вредных привычках. Развитие стремления заботиться о своем здоровье.

Интегрируемые образовательные области:

Социально-коммуникативное развитие:

- поощрение самостоятельной организации детьми знакомых подвижных игр, участия в играх с элементами соревнований.
- развитие свободного общения со взрослыми и детьми.

Художественно-эстетическое развитие: красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движения с музыкальным сопровождением.

Тема занятия № занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	(ОРУ)	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание
I неделя 1-2 занятие «Экскурсия в осенний лес на велосипеде»	Построение в две колонны	Ходьба в глубоком приседе в колонне, с поворотом туловища назад	Бег «змейкой»; широким шагом, преодолевая препятствия	«Тренировка велосипедиста»	Ходьба по веревке (диаметр 1,5–2 см) (О)	Перепрыгивани е лежащих досок с ме-ста, отталкиваясь двумя ногами	Бросание мяча о пол поочередно правой и левой рукой (10 раз подряд) (3)	Ползание на четвереньках между предметами, чередую с бегом (С)
II неделя 3-4 занятие Традиционная структура занятия	Повороты на месте прыжком в разные стороны; построение в круг	Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках	Бег со сменой ведущего; выбрасывая прямые ноги вперед; с остановкой по	С большими мячами	Ходьба по веревке, выложенной «змейкой» с мешочком на голове (II)	Перепрыгивани е доски с поворотом сначала на 90 °, потом на 180 ° (10–12 раз)	Отбивание мяча одной рукой в движении (5– 6 м) (3)	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая с пролета на пролет

			звуковому сигналу					(О)
III неделя 5-6 занятие Традиционная структура занятия	Перестроение в два круга	Ходьба по кругу на носках, пятках, выпадами, спиной вперед	Бег длинной и короткой «змейкой» с поворотом кругом по звуковому сигналу	С большими мячами	Ходьба по веревке, перешагивая кирпичики с мешочком на голове (3)	Прыжки через предметы (высота 15–20 см) по прямой на 2-х ногах (О)	Отбивание мяча одной рукой в движении (5–6 м)	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, изменением темпа (II)
IV неделя 7-8 занятие Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Расчет на первый-второй в шеренге, в колонне	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках, с выполнением	«Встречные перебежки»	С лентами разного цвета	«По кочкам» – ходьба по кирпичикам	Большая прыжковая эстафета (прыжки из обруча в обруч, через скамейку, вокруг модуля)	«Пронеси предмет, не задев кегли» (бег между кеглями с бадминтонной ракеткой и мячом)	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, изменением темпа (II)
Подвижные игры	«Космонавты» «Поймай палку» «Бег по расчету» «Пожарные на учениях»							
Мало подвижные	«Воздушный шар» «Пройдем по дорожке» «Узнай по голосу» «У ребят порядок строгий»							
Заключительная часть.	Ходьба перекатом с пятки на носок Пальчиковая гимнастика «Семья» Дыхательная гимнастика «Ушки» "Почтальон"							

НОЯБРЬ

Образовательная область «Физическое развитие»:

- развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости; развитие глазомера.
- формировать умение характеризовать свое самочувствие в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности. Знакомство с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- поощрять самостоятельную организацию детьми знакомых подвижных игр, участие в играх с элементами соревнований. Поощрение проявления честности, справедливости в играх.
- развитие стремления заботиться о своем здоровье, развивать умение прислушиваться к своему организму, соблюдать элементарные правила заботы о нем.

Интегрируемые образовательные области:

Социально-коммуникативное развитие:

- поощрение самостоятельной организации детьми знакомых подвижных игр, участия в играх с элементами соревнований.
- развитие свободного общения со взрослыми и детьми.

Художественно-эстетическое развитие: красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движения с музыкальным сопровождением.

Тема занятия № занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	(ОРУ)	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание
I неделя 1-2 занятие «Путешествие по родному городу»	Перестроение в две колонны; повороты на месте	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной (массажной) дорожке, по буму выпадами	Бег противоходом; с ускорением; с остановкой по звуковому сигналу	С лентами разного цвета	Ходьба по гимнастическом у скамейке с приседанием на середине (О)	Прыжки через модули правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед (П)	Подбивание ракетной волана; упражнение в ловле мяча после броска о пол	Лазание по гимнастическо й стенке с переходом на соседний пролет и скатывание по наклонной доске (3)
II неделя 3-4 занятие Традиционная структура занятия	Повороты на месте кругом; перестроение в три колонны	Ходьба с заданиями	Бег высоко поднимая колени; по сигналу бег враспынную; в колонне; обычный бег	С лентами разного цвета	Ходьба по гимнастическом у скамейке, с приседаниями на каждый шаг (прямую ногу	Прыжки через предметы, чередую прыжок на двух ногах, на одной ноге,	Перебрасывание мяча друг другу от груди снизу (О)	Ползание на животе и на четвереньках по гимнастическо й скамейке

					пронося справа и слева от бума) (П)	продвигаясь вперед (З)		
III неделя 5-6 занятие Традиционная структура занятия	Выполнение поворотов на углах; расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба с закрытыми глазами (3–4 м)	Бег семенящим шагом; высоко поднимая колени; обычный бег, чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге	На гимнастических скамейках	Легкий бег по гимнастической скамейке, на конце носков в обозначенное место (З)	Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (стоя, сидя) (П)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках (О)
IV неделя 7-8 занятие Зачетное занятие	Повороты на месте	Ходьба в колонне по одному; парами	Бег с остановкой по звуковому сигналу	На гимнастических скамейках	Ходьба по буму с поворотами	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Подбрасывание мяча вверх и вниз, ловля его двумя руками	Лазание по лестнице разноименным способом
Подвижные игры	«Попади в яблочко» «Медведь и пчелы» «Эстафета парами» «Ловишки с приседанием»							
Малоподвижные	Пузырь, «Пройдем по дорожке» «Трамвай» «Расскажи кто это»							
Заключительная часть.	Пальчиковая гимнастика «Осень» Дыхательная гимнастика «Ветерок» Дыхательная гимнастика «Насос»,							

ДЕКАБРЬ

Образовательная область «Физическое развитие»:

- развивать умение лазать по гимнастической стенке произвольным способом, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске. поощрять активное участие в подготовке и уборке спортивного инвентаря.
- знакомство с доступными сведениями из истории олимпийского движения, с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале.

Интегрируемые образовательные области:

Социально-коммуникативное развитие:

- воспитание дружеских взаимоотношений между детьми в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности.
- формировать умение решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: убеждать, доказывать, объяснять.

Художественно-эстетическое развитие: развивать согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Тема занятия № занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	(ОРУ)	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание
I неделя 1-2 занятие «Мы – туристы»	Расчет на первый- второй-третий; перестроение по расчету	Ходьба через предметы	Бег с препятствиями (по наклонной доске,)	«Тренировка туриста перед походом»	Ходьба по скамейке с закрытыми глазами	Прыжки на мягкое покрытие с высоты 30 см на обозначенное место (со скамейки) (О)	Перебрасывани е мяча через сетку из-за головы, снизу, от груди (3)	Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках с рюкзаком на спине (П)
II неделя 3-4 занятие Традиционная структура занятия	Построение в звенья за ведущим	Ходьба с заданиями на руки; высоко поднимая колени; спиной вперед	Медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу	В парах	Ходьба по гимнастическо му буму, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками (О)	Прыжки с бума в обозначенное место (высота 40 см) (П)	Перебрасывани е мяча через сетку из-за головы, снизу, от груди	Ползание до флажка, прокатывая вперед мяч головой (3)
III неделя 5-6 занятие Традиционная структура занятия	Перестроение в пары, в колонны	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких	Бег высоко поднимая колени; пронося прямую ногу	В парах	Ходьба по гимнастическо му буму, бросая мяч то справа, то слева о пол и	Прыжки со скамейки и обратно впрыгивание на скамейку	«Попади в кегли»	Перелезание через бум правым и левым боком (О)

		четвереньках, на пятках и носках	через сторону; по сигналу – врассыпную		ловля его двумя руками (П)	(З)		
IV неделя 7-8 занятие Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в шеренгу; в две шеренги	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках; по сигналу с поворотом кругом	«Уголки»	В парах	«Перелез и подлезь» (перелезание через бум и подлезание под него)	«Эстафета прыжков» (прыжки на 2-х ногах правым и левым боком)	«Мяч капитану»	Имитация движений пловца на скамейке
Подвижные игры	«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой» «Перебежки» «Птички и птенчики» «Цыплята и кот»							
Малоподвижные	«Лошадки» «Поезд» «Далеко близко» «Снегопад»							
Заключительная часть	Пальчиковая гимнастика «Друзья» Дыхательная гимнастика «Ветерок» Дыхательная гимнастика «Снегопад»,							

ЯНВАРЬ

Образовательная область «Физическое развитие»:

- поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о спортивной жизни страны.
- поощрение самостоятельной организации дошкольниками подвижных игр, выполнения спортивных упражнений.
- *продолжать развитие игровой деятельности; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками.*

Интегрируемые образовательные области:

Социально-коммуникативное развитие:

- поощрять активность детей в подготовке и уборке спортивного инвентаря.
- продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр.
- развитие умения определять пространственные направления – вперед-назад, влево-вправо, вверх-вниз.
- развитие свободного общения со взрослыми и детьми

Художественно-эстетическое развитие: развивать умение выполнять движения в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.

Тема занятия № занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание
I неделя 1-2 занятие «Забавы Зимешки-зимы»	Перестроение в одну, в три колонны	Имитационная ходьба лыжника, конькобежца; ходьба широким шагом; по сигналу – прыжки на двух ногах	Бег высоко поднимая колени; с преодолением «снежных преград» (скамейка – перепрыгивание)	Со «снежками»	Ходьба по гимнастическому буму, перекладывая «снежки» из рук в руки над головой (3)	«На одной ножке по дорожке»	«Метание снежков» вдаль правой и левой рукой (6–9 м) (O)	Лазание по наклонной доске и скатывание с нее (П)
II неделя 3-4 занятие Традиционная структура занятия	Построение в круг; размыкание на вытянутые руки	Ходьба по кругу, взявшись за руки	Обычный бег с остановкой по сигналу	Со «снежками»	Ходьба по гимнастическому буму, перекладывая «снежки» из рук в руки над головой	Прыжки в длину с места (O)	Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния 3,5 м (П)	Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролет (3)

III неделя 5-6 занятие Занятие с элементами аэробики	Перестроение в пары	Ходьба с приставным шагом с притопом и прихлопом	Бег со сменой направления движения по музыкальному сигналу	Аэробика	Ходьба по гимнастическому буму на носках, раскладывая и собирая мелкие предметы (О)	Прыжки в длину с места, перепрыгивая «бревнышки» (П)	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3,5–4 м на высоту 2,2 м (3)	Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролет
IV неделя 7-8 занятие Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны	Ходьба перекатом с пятки на носок; обычная ходьба – по сигналу поворот прыжком	Бег «змейкой» на носках со сменой ведущего по сигналу	Аэробика	«Кто скорее к флажку» (бум – бег на носках, канат – прыжки на одной ноге, обруч – надеть на себя)	«Кто дальше прыгнет?» - прыжки через скакалку	«Попади в корзину» (метание мячей в корзину)	«Подлезь и не задень» – подлезание правым и левым боком
Подвижные игры	«Наседка и цыплята», «Мыши кв кладовой» «Перебежки» «Птички и птенчики» «Цыплята и кот»							
Малоподвижные	«Лошадки» «Поезд» «Далеко близко» «Снегопад»							
Заключительная часть	Пальчиковая гимнастика «Снежинка» Дыхательная гимнастика «Звери» Дыхательная гимнастика «Пузырь»							

ФЕВРАЛЬ

Образовательная область «Физическое развитие»:

- продолжать развивать психо-физические качества; поощрять активное стремление участвовать в играх с элементами соревнований.
- продолжать работу по укреплению здоровья детей.
- расширение представлений о российской Армии посредством непосредственно организованной образовательной деятельности.

Интегрируемые образовательные области:

Социально-коммуникативное развитие:

- поощрять активность в подготовке и уборке спортивного инвентаря.
- продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время проведения подвижных игр и игр-соревнований.
- развитие сенсорики.
- совершенствовать умение определять и называть местоположение предмета (справа, слева, рядом), совершенствование диалогической речи.

Художественно-эстетическое развитие: развитие музыкального слуха– выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.

Тема занятия № занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание
I неделя 1-2 занятие «Пожарные на учении»	Построение в одну, в три колонны	Ходьба в колонне; в шеренге; по сигналу принять и. п. – лежа на полу	Бег при ставным шагом вправо, влево; с изменением темпа; со сменой направляющего	С гимнастическ ими палками	Легкий бег по буму, раскладывая и собирая мелкие предметы (П)	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную) (3)	«Не задень кегли»	Ползание по пластунски до обозначенного места (О)
II неделя 3-4 занятие Традиционная структура занятия	Перестроение в шеренгу	Ходьба широкой «змейкой»; выпадами; спиной вперед	Бег между предметами «змейкой»; по сигналу – остановиться и присесть	С гимнастическ ими палками	Ходьба, по гимнастическом у буму, высоко поднимая колени, перешагивая предметы (3)	Прыжки через длинную скакалку (качающуюся) (О)	«Не выпускай мяч из круга»	Ползание по пластунски «змейкой» между предметами (П)
III неделя 5-6 занятие	Равнение в колонне, в шеренге;	Ходьба на четыре счета, чередую ходьбу на	Бег с изменением темпа по музыкальному	Аэробика	Работа на гимнастических кольцах: вис,	Прыгни через скамейку	Перебрасывание мяча друг другу через сетку (П)	Ползание по пластунски в сочетании с перебежками

Занятие с элементами аэробики	перестроение в звенья	носок и пятках со сменой положения рук	сигналу; бег с захлестыванием голени		раскачивание, соскок (О)			(3)
IV неделя 7-8 занятие Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Перестроение в шеренгу; в колонну по диагонали; расчет на 1–2-й в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, высоко поднимая колени; по сигналу – с поворотами прыжком кругом	Бег на носках; по сигналу – в рассыпную в сочетании с построением по диагонали	Аэробика	«Не потеряй груз» – бег по буму с мячами (сколько сумел взять в руки из корзины)	«Спрыгни точно в намеченное место» (с бумом в обруч с высоты 30–40 см)	Элементы футбола: «Проведи мяч в ворота» – прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении	«Доберись и подай сигнал» (лазание по гимнастической стенке до колокольчика)
Подвижные игры	«Кот и мыши» «Лохматый пес» «Берегись заморозу» «Волшебная дудочка»							
Малоподвижные	Пузырь, «Пройдем по дорожке» «Трамвай» «Расскажи кто это»							
Заключительная часть.	Пальчиковая гимнастика «дом» Дыхательная гимнастика «Ветерок» Дыхательная гимнастика «Насос»,							
МАРТ								
Образовательная область «Физическое развитие»:								
<ul style="list-style-type: none"> • развивать умение выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног • формировать умение выполнять действия по сигналу • закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве 								
Интегрируемые образовательные области:								
Социально-коммуникативное развитие:								
<ul style="list-style-type: none"> • продолжать развивать интерес к различным видам игр, формировать умение соблюдать правила культурного поведения в играх • помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом. 								
Художественно-эстетическое развитие: развитие музыкального слуха – выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.								
Тема занятия № занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	(ОРУ)	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание

I неделя 1-занятие «Волшебная палочка выручалочка»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба с дополнительными заданиями для рук и плечевого пояса с гимнастической палкой	Непрерывный бег «змейкой» с гимнастической палкой в руках (1,5 мин.)	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке с палкой за головой на плечах (О)	Прыжки на одной ноге (П)	Бросание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие (расстояние 2 м) (З)	«Переползи через кочку»
II неделя 2- занятие «Волшебная палочка выручалочка»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук (с гим. палкой)	Бег со средней скоростью 40-60 м в чередовании с ходьбой (3-4 раза)	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке с палкой за головой на плечах (П)	Прыжки с высоты в обруч (высота 25 см) (З)	Бросание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие (расстояние 2 м)	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,2м) (О)
III неделя 3-занятие «Автомобилисты»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	Ходьба с остановкой на зрительный сигнал (флажки красного, желтого, зеленого цвета)	Бег со средней скоростью 40-60 м в чередовании с ходьбой	С обручем	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом (З)	Прыжки с высоты с места (высота 10-15 см)	Метание предметов на дальность (расстояние 3,5-6,5м) (О)	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5 м) (П)
IV неделя 4- занятие «Автомобилисты»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	Ходьба на звуковой сигнал (встать на одной ноге, присесть)	Бег со средней скоростью 40-60 м «змейкой» в чередовании с ходьбой (80-120м)	Без предмета	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом	Прыжки с высоты с места (высота 10-15 см)	Метание предметов на дальность (расстояние 3,5-6,5м) (П)	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5 м) (П)
Подвижные игры	«Пастух и стадо» «Подбрось, поймай» «Бездомный заяц» «Такси» «Воробушки и автомобили»							
Малоподвижные	«Пробеги тихо» «Угадай кто позвал» «Далеко близко»							
Заключительная часть.	Пальчиковая гимнастика «Друзья» Дыхательная гимнастика «Ветерок»							

АПРЕЛЬ

Образовательная область «Физическое развитие»:

- продолжать формировать умение выполнять действия по сигналу воспитателя
- формировать умения правильного выполнения движений
- закрепления умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками

Интегрируемые образовательные области:

Социально-коммуникативное развитие:

- поддерживать интерес к различным видам игр, к самостоятельному выполнению правил в играх, развитие творческих способностей в играх
- продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр и игровых упражнений

Художественно-эстетическое развитие:упражнять в выполнении основных движений в соответствии с темпом и ритмом музыки

Тема занятия № занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	(ОРУ)	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание
I неделя 1- занятие «Веселые туристы»	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	Ходьба в колонне «змейкой», с поворотом кругом по сигналу	Чередование бега в колонне с бегом врассыпную в медленном темпе (2-3 раза)	«Отдых на лесной полянке» и упражнения с хлопками	Ходьба по наклонной доске, задание для рук	Прыжки вверх на месте с целью достать предмет (П)	Метание предметов на дальность (расстояние 3,5-6,5 м) (О)	Лазание по гимнастической стенке
II неделя 2- занятие «Веселые туристы»	Перестроение из колонны по одному по четыре в движении	Ходьба в колонне «змейкой» с остановкой на сигнал-сесть по-турецки без помощи рук, встать на одной ножке, удержав равновесие	Бег по залу в медленном темпе, с остановкой по сигналу- присесть лечь на живот	Без предмета	Ходьба по наклонной доске, ставя ногу с носка, руки на пояс (П)	Прыжки через 3-4 предмета поочередно через каждый (высота 10-15 см)	Метание предметов на дальность (расстояние 3,5-6,5 м)	Лазание по гимнастической стенке

III неделя 3- занятие «В гости к трем поросятам»	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Чередование ходьбы мелким и широким шагом (через лужицы)	Обычный бег в колонне в чередовании с бегом широким шагом (по-волчьи)	Без предмета	Ходьба по наклонной доске, с перешагивание через предметы	Прыжки с короткой скакалкой	Бросание мяча двумя руками в цель (расстояние 1м)	Лазание по гимнастической стенке (II)
IV неделя 4- занятие «На помощь трем поросятам»	Нахождение своего места в колонне, в шеренге в кругу	Чередование ходьбы в парах по кругу с ходьбой в рассыпную по залу	Чередование бега в парах по кругу с ходьбой в рассыпную по залу	С обручем	Ходьба по наклонной доске с перешагивание через предметы	Прыжки с короткой скакалкой	Бросание мяча вверх и попытка поймать его (O)	Лазание по гимнастической стенке(3)
Подвижные игры	«Котята и щенята», «Зайцы и волк» «У медведя во бору» «Лиса в курятнике» «Цыплята и кот»							
Малоподвижные	«Где звенит» «Карусель» «У кого мяч»							
Заключительная часть	Пальчиковая гимнастика «Друзья» Дыхательная гимнастика «Пузырь» Дыхательная гимнастика «Звери»,							

МАЙ

Образовательная область «Физическое развитие»:

- формировать умение ходить по два (парами), врассыпную, по наклонной доске, сохраняя равновесие, закреплять умение ползать, подлезать под препятствие, катать мяч.
- осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.
- поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений.

Интегрируемые образовательные области:

Социально-коммуникативное развитие:

- продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.
- развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками.

Художественно-эстетическое развитие: развитие музыкального слуха– выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.

Тема занятия № занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание
I неделя 1-занятие «Магазин игрушек» (на автомобиле)	Построение шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом колонне	Ходьба в колонне друг за другом	Бег в колонне друг за другом в медленном темпе 30–40 сек (расстояние до 80 м)	Упражнения с платочками	Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см) (О)	Спрыгивание с высоты вниз (высота 15 см) (П)	Бросание мяча вперед снизу (3)	«Проползи по бревну»
II неделя 2-занятие «Магазин игрушек» (на самолете)	Построение шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом колонне	Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа	«Добеги до предмета»	«Мыльные пузыри»	Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см) (П)	Спрыгивание с высоты вниз (высота 15 см) (3)	Бросание мешочка в цель (дощечку)	Проползание между ножками стула произвольным способом (О)
III неделя 3- занятие «Мой веселый звонкий мяч»	Построение шеренгу с перестроением в круг ориентиру	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу	Бег в колонне с остановкой по сигналу	«Поиграем с разноцветным и мячами»	Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см) (3)	«Зайчики пляшут»	Бросание мяча от груди (О)	Проползание между ножками стула произвольным способом (П)

IV неделя 4- занятие «Мой веселый звонкий мяч»	Построение в шеренгу с перестроением в круг ориентиру	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу	Бег в колонне с остановкой по сигналу	«Поиграем с разноцветным и мячами»	«Перепрыгни бревнышко»	Прыжки через линии (О)	Бросание мяча от груди (П)	Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола (З)
Подвижные игры	«Наседка и цыплята», «Мыши кв кладовой» «Перебежки» «Птички и птенчики» «Цыплята и кот»							
Малоподвижные	«Лошадки» «Поезд» «Далеко близко» «Снегопад»							
Заключительная часть	Пальчиковая гимнастика «Снежинка» Дыхательная гимнастика «Звери» Дыхательная гимнастика «Пузырь»							

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ

СЕНТЯБРЬ

Образовательная область «Физическое развитие»:

- формирование у дошкольников интереса и любви к спорту, к физическим упражнениям, формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности, формирование сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- формировать привычку следить за опрятностью одежды, расширение представлений о составляющих здорового образа жизни (движение, сон и солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- формирование умения согласовывать свои действия с действиями партнеров, соблюдать в игре ролевые взаимодействия и взаимоотношения. воспитание дружеских взаимоотношений между детьми, привычки сообща заниматься.

Интегрируемые образовательные области:

Социально-коммуникативное развитие:

- развивать умение доводить начатое до конца. Побуждать и поощрять за подготовку и уборку спортивного инвентаря.
- совершенствование глазомера в процессе непосредственно организованной деятельности.
- развитие свободного общения со взрослыми и детьми
- формирование у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни, приобщение детей к занятиям спортом и закаливанию; продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр.

Художественно-эстетическое развитие: развитие чувства ритма, самостоятельно переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу, менять движения в соответствии с музыкальными фразами.

Тема занятия № занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание
III неделя 1-2 занятие Традиционная структура занятия	Перестроение в три звена. Игра «Найди свое звено»	Обычная ходьба на пятках, на наружных сводах сто-пы, враспынную с нахождением своего места в колонне	Бег на носках, с захлестывание м голени, с высоким подниманием коленей	С большим мячом	Ходьба по гимнастическо му буму (3)	Прыжки через скакалку	Бросать мяч с хлопами, поворотами и другими заданиями (II)	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (O)
IV неделя 3-4 занятие Занятие, построенное на играх, эстафетах,	Построение в две колонны	Обычная ходьба, по сигналу – ходьба	Бег в среднем темпе – 40 секунд, по сигналу,	С обручем	«Полоса препятствий». Бег по скамейке на носках	«Полоса препятствий»: прыжки через модули разной	«Кто больше бросит мячей в баскетбольную корзину»	«Пролезание в воротники»

игровых заданиях		врассыпную, на пятках	чередую с ходьбой			высоты (высота 15–20–30 см)		
Подвижные игры	«Огородники» «Веселое соревнование» – «Удочка» «Догони свою пару»							
Малоподвижные	«Найди и промолчи» «Угадай по голосу» «Летает - не летает» «Найди и промолчи»							
Заключительная часть	Пальчиковая гимнастика «Осень» Дыхательная гимнастика «Ветерок»							

ОКТАБРЬ

Образовательная область «Физическое развитие»:

- развивать умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге; совершенствование техники основных движений; поддерживать проявление интереса к физкультуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- обеспечение оптимальной двигательной активности в течение всего дня в ходе подвижных, спортивных и народных игр.
- развитие самостоятельности в организации всех видов игр, выполнении норм и правил поведения.

Интегрируемые образовательные области:

Социально-коммуникативное развитие:

- развитие желания сохранять и укреплять свое здоровье.
- побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности.

Художественно-эстетическое развитие: организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыкальное сопровождение.

Тема занятия № занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	(ОРУ)	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание
I неделя 1-2 занятие Традиционная структура занятия	Перестроение парами; 3–4 раза менять направление движения по команде «Кругом!»	Ходьба в колонне по одному, на сигнал смена направления. Ходьба через предмет	Легкий бег на носках, меняя темп бега, бег по сигналу – бег через предметы	С малыми обручами	Упражнение в ведении мяча правой и левой рукой, обходя поставленные в ряд предметы (6–8 кубиков, кеглей)	Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед (О)	Перебрасывание мяча в парах из и. п. стоя и сидя на коленях, лицом друг к другу (С)	Ползание на низких четвереньках по наклонной доске, по скамейке, спуск тоже по наклонной доске (П)
II неделя 3-4 занятие Занятие с элементами аэробики	Перестроение парами; 3–4 раза менять направление движения по команде «Кругом!»	Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием	Бег на носках, с захлестыванием голени назад, подскоком, боковым галопом	Аэробика	Бег в среднем темпе, во время которого дети пробегают по скамейкам, бревну	Прыжки через скамейку по 3–5 раз подряд. Прыгать, продвигаясь от одной стороны площадки до другой. Вращать скамейку вперед и назад	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	На гимнастической лестнице принять и. п. – вис, разведение ног в стороны, сведение ног вместе, поднять ноги вверх, держать угол

III неделя 5-6 занятие Традиционная структура занятия	Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении. Перестроение в три колонны	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носах	Обычный бег, бег «змейкой», по сигналу – смена направления движения	С малыми обручами	Ходьба по гимнастическо му буму на носах, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронося сбоку вперед (О)	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20 см) (П)	Стоя в двух колоннах, дети один за другим ударяют по мячу, стараясь сбить кегли с расстояния 2 м (2–3 раза)	Ползание на четвереньках, перешагивая через предметы на скамейке (кирпичики) (С)
IV неделя 7-8 занятие Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение в круг, в два круга	Ходьба на носах, на пятках, по сигналу – остановка, на средних четвереньках	Семенящий бег, чередующий с бегом широким шагом, по сигналу – перестроение в пары	«Сбей кеглю»; «Подбрось и поймай»	Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом; прямо, перешагивая палку, которую держат дети поперек скамей- ки (2–3 раза)	Эстафета «Кто быстрее через препятствия к флажку»: прыжки на 2-х ногах через скамейку, обратно – бег по скамейке	Элементы футбола – вести мяч ногой между кеглями «змейкой»	«Проползи и не задень» – подлезание в воротца (высота 40–50 см)
Подвижные игры	«Космонавты» «Поймай палку» «Бег по расчету» «Пожарные на учениях»							
Мало подвижные	«Воздушный шар» «Пройдем по дорожке» «Узнай по голосу» «У ребят порядок строгий»							
Заключительная часть.	Ходьба перекатом с пятки на носок Пальчиковая гимнастика «Семья» Дыхательная гимнастика «Ушки» "Почтальон"							

НОЯБРЬ

Образовательная область «Физическое развитие»:

- закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге; развитие физических качеств.
- продолжать формировать представления о здоровом образе жизни, о значении двигательной активности в жизни человека, умения пользоваться специальными физическими упражнениями для укрепления своих органов и систем.

Интегрируемые образовательные области:

Социально-коммуникативное развитие:

- поощрять активность детей в подготовке и уборке спортивного инвентаря.
- активизация мышления детей, организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве.
- привлечение внимания детей к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя.

Художественно-эстетическое развитие: развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

Тема занятия № занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	(ОРУ)	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание
I неделя 1-2 занятие «Путешествие по родному городу»	Перестроение в две колонны; повороты на месте	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной (массажной) дорожке, по буму выпадами	Бег противоходом; с ускорением; с остановкой по звуковому сигналу	С лентами разного цвета	Ходьба по гимнастическом у скамейке с приседанием на середине (О)	Прыжки через модули правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед (П)	Подбивание ракетной волана; упражнение в ловле мяча после броска о пол	Лазание по гимнастическо й стенке с переходом на соседний пролет и скатывание по наклонной доске(З)
II неделя 3-4 занятие Традиционная структура занятия	Повороты на месте кругом; перестроение в три колонны	Ходьба с заданиями	Бег высоко поднимая колени; по сигналу бег в рассыпную; в колонне; обычный бег	С лентами разного цвета	Ходьба по гимнастическом у скамейке, с приседаниями на каждый шаг (прямую ногу пронося справа и слева от бум)	Прыжки через предметы, чередую прыжок на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед (П) (З)	Перебрасывание мяча друг другу от груди снизу (О)	Ползание на животе и на четвереньках по гимнастическо й скамейке

III неделя 5-6 занятие Традиционная структура занятия	Выполнение поворотов на углах; расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба с закрытыми глазами (3–4 м)	Бег семенящим шагом; высоко поднимая колени; обычный бег, чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге	На гимнастических скамейках	Легкий бег по гимнастической скамейке, на конце носков в обозначенное место (3)	Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (стоя, сидя) (П)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках (О)
IV неделя 7-8 занятие Зачетное занятие	Повороты на месте	Ходьба в колонне по одному; парами	Бег с остановкой по звуковому сигналу	На гимнастических скамейках	Ходьба по буму с поворотами	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Подбрасывание мяча вверх и вниз, ловля его двумя руками	Лазание по лестнице разноименным способом
Подвижные игры	«Попади в яблочко» «Медведь и пчелы» «Эстафета парами» «Ловишки с приседанием»							
Малоподвижные	Пузырь, «Пройдем по дорожке» «Трамвай» «Расскажи кто это»							
Заключительная часть.	Пальчиковая гимнастика «Осень» Дыхательная гимнастика «Ветерок» Дыхательная гимнастика «Насос»,							

ДЕКАБРЬ

Образовательная область «Физическое развитие»:

- закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе; развивать умение придумывать варианты игр, проявляя творческие способности.
- развитие творчества, самостоятельности, инициативы в двигательных действиях, осознанного отношения к ним, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- развитие инициативы, организаторских способностей, умения действовать в команде.

Интегрируемые образовательные области:

Социально-коммуникативное развитие:

- продолжать формировать умение решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: убеждать, доказывать, объяснять. Побуждать к называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности.
- поощрять желание подготавливать и убирать спортивный инвентарь к занятиям, после занятий.

Художественно-эстетическое развитие: развивать согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Тема занятия № занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	(ОРУ)	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание
I неделя 1-2 занятие Традиционная структура занятия	Перестроение из одной шеренги в две	Чередование ходьбы «змейкой» по залу с ходьбой врассыпную, с остановкой по сигналу	Чередование бега «змейкой» в колонне с бегом врассыпную, с остановкой по сигналу	С гантелями	Ходьба по гимнастическо му буму с поворотом кругом на середине (С)	Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад, попеременно на одной и другой ноге (О)	Ведение мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал (О)	Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами (П)
II неделя 3-4 занятие «Смелые альпинисты» (предварительна я работа-загадка)	Построение в 2 шеренги, 3 шеренги	Ходьба с ритмическими хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг носка	Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне	С лентой	На гимнастических кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок (О)	Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки с места и с разбега (С)	Работа с мячом одной рукой в движении (П)	Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами
III неделя 5-6 занятие	Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на	Ходьба парами, тройками, по сигналу –	Бег парами, тройками, по сигналу – бег врассыпную	С гимнастической скакалкой	Ходьба по гимнастическо му буму, выполняя	Ведение мяча с высоким отскоком, свободно	Работа с мячом в движении одной рукой, по	Ползание по гимнастической скамейке на животе,

Традиционная структура занятия	1-й, 2-й, 3-й в движении	ходьба враспынную			приседания на середине бума, руки вперед (3)	передвигаясь по залу, стараясь делать по 2–3 удара мяча о пол на каждый шаг	сигналу – перейти на бег (С)	подтягиваясь руками и толкаясь ногами (О)
IV неделя 7-8 занятие Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	С гимнастической скакалкой	«Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты)	Прыжки в длину с разбега	«Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами
Подвижные игры	«Наседка и цыплята», «Мыши кв кладовой» «Перебежки» «Птички и птенчики» «Цыплята и кот»							
Малоподвижные	«Лошадки» «Поезд» «Далеко близко» «Снегопад»							
Заключительная часть	Пальчиковая гимнастика «Друзья» Дыхательная гимнастика «Ветерок» Дыхательная гимнастика «Снегопад»,							

ЯНВАРЬ

Образовательная область «Физическое развитие»:

- развивать потребность в сохранении правильной осанки в различных видах деятельности, упражнять в статическом и динамическом равновесии, в координации движений на ориентировку в пространстве.
- поддерживать интерес к физической культуре и спорту.
- расширять представление о значении физических упражнений для организма.
- развитие самостоятельности в организации всех видов игр, выполнении правил и норм поведения.

Интегрируемые образовательные области:

Социально-коммуникативное развитие:

- развитие желания сохранять и укреплять свое здоровье.
- развитие ориентировки в пространстве.
- формировать умение отстаивать свою точку зрения.

Художественно-эстетическое развитие: проведение подвижных игр и соревнований под музыкальное сопровождение.

Тема занятия № занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание
I неделя 1-2 занятие Традиционная структура занятия (с мячом)	Расчет на 1-й, 2-й; перестроение из одной шеренги в две	Ходьба с мячом в руках со сменой положения рук и ног на 8 счетов	Бег с мячом в руках с преодолением препятствий (воротики)	С мячами	Ходьба по гимнастическому буму с мячом в руках на носках, на середине поворот вокруг себя (O)	Впрыгивать с разбега в 3 шага на предметы высотой до 40 см; спрыгивать с них (З)	«Попади в обруч»	Ползание по-пласту-нски до ориентира, прокатывая перед собой мяч (П)
II неделя 3-4 занятие Занятия с элементами аэробики	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение по расчету	Ходьба с ритмичным притопыванием, двигаясь в колонне и по кругу	Чередование обычного бега с бегом, высоко поднимая колени	Аэробика	Ходьба по гимнастическому буму с мячом в руках на носках, на середине поворот вокруг себя	Прыжки в длину с места (не менее 100 см) (С)	«Попади в кольцо»	Лазание по веревочной лестнице чередующимся шагом (O)

III неделя 5-6 занятие Традиционная структура занятия (с обручами)	Перестроение в 2, 3 колонны через середину	Ходьба с обручем в руках, по сигналу – смена положения рук	Обычный бег с обручем в руках чередовать с бегом, захлестывая голень назад, по сигналу – надеть обруч на себя	С обручами	Легкий бег на носок с обручем в руках по гимнастическо му буму, сохраняя равновесие (П)	Прыжки в длину с места (не менее 100 см)	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м) (О)	Ползание по- пласту-нски под шнуром до ориентира (4–5 м) (3)
IV неделя 7-8 занятие Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение из одной колонны в три по расчету	Чередование ходьбы врассыпную по залу с ходьбой в парах и тройках (по желанию детей)	Чередование бега врассыпную по залу с бегом «змейкой»	С лентами	«Брось мяч в корзину одной рукой от плеча» (баскетбол); «Проведи шайбу клюшкой вокруг предметов» (хоккей); «Отбери мяч у противника ногой» (футбол); «Подбрось и поймай мяч на ракетку после отскока от пола» (бадминтон); «Опиши свой любимый снаряд» (спортивные упражнения)			
Подвижные игры	«Наседка и цыплята», «Мыши кв кладовой» «Перебежки» «Птички и птенчики» «Цыплята и кот»							
Малоподвижные	«Лошадки» «Поезд» «Далеко близко» «Снегопад»							
Заключительная часть	Пальчиковая гимнастика «Снежинка» Дыхательная гимнастика «Звери» Дыхательная гимнастика «Пузырь»							

ФЕВРАЛЬ

Образовательная область «Физическое развитие»:

- продолжать развивать психо-физические качества; поощрять активное стремление участвовать в играх с элементами соревнований.
- продолжать работу по укреплению здоровья детей.
- расширение представлений о российской Армии посредством непосредственно организованной образовательной деятельности.

Интегрируемые образовательные области:

Социально-коммуникативное развитие:

- развитие сенсорики.
- поощрять активность в подготовке и уборке спортивного инвентаря.
- продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время проведения подвижных игр и игр-соревнований.
- совершенствовать умение определять и называть местоположение предмета (справа, слева, рядом), совершенствование диалогической речи.

Художественно-эстетическое развитие: развитие музыкального слуха– выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.

Тема занятия № занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание
I неделя 1-2 занятие Традиционная структура занятия	Перестроение в 4 колонны через середину, расхождение парами налево, направо	Ходьба в сочетании с другими движениями: перешагивание через палку	Бег с палкой в чередовании с прыжками на одной ноге	С гимнастическими палками	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через палку (3)	Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге) (О)	Метание малого мяча в вертикальную цель, стоя на коленях (П)	Лазание по гимнастической стенке с пролета на пролет
II неделя 3-4 занятие Занятия с элементами аэробики	Перестроение из одного круга в два	Ходьба с ритмичными хлопками вверху под правой ногой, ходьба гимнастическим шагом с носка	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед; бег мелким и широким шагом	Аэробика	На кольцах: вис, раскачивание согнувшись, стойка, соскок (О)	Прыжки через короткую скакалку (П)	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м)	Подлезание под дугу в группировке (40–50 см)
III неделя 5-6 занятие	Расчет на 1-й, 2-й,	Ходьба перекатом с	Легкий бег на носках двумя	С гимнастическими	Ходьба по гимнастическому	Прыжки через короткую	Метание малого мяча в	Подлезание под дугу в

Традиционная структура занятия (с обручами)	3-й, 4-й; размыкание по расчету приставным шагом в правую и левую сторону	пятки на носок; ходьба выпадами, спиной вперед, на низких четвереньках	кругами навстречу друг другу	скими палками	буму навстречу другу, на середине разойтись, уступая дорогу (С)	скакалку на месте в парах (3)	вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м) (П)	группировке (40–50 см) (О)
IV неделя 7-8 занятие Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение из одной шеренги в две; перестроение из двух шеренг в два круга	Ходьба на носках, по сигналу – на низких четвереньках, ходьба спиной вперед	Бег длинной «змейкой», по сигналу – присесть, быстро встать и продолжить бег	С флажками	Эстафета: бег по гимнастическому буму на носках, соскок в обозначенное место	«Сумей допрыгать» – бег до ориентира, прыгая через короткую скакалку	Отбивать волан бадминтонной ракеткой на месте правой и левой рукой поочередно (О)	Игра-упражнение «Достань флажок» – лазание по гимнастической стенке до флажка и спуск по наклонной лесенке
Подвижные игры	«Кот и мыши» «Лохматый пес» «Берегись заморожу» «Волшебная дудочка»							
Малоподвижные	Пузырь, «Пройдем по дорожке» «Трамвай» «Расскажи кто это»							
Заключительная часть.	Пальчиковая гимнастика «дом» Дыхательная гимнастика «Ветерок» Дыхательная гимнастика «Насос»,							

Татарстан Республикасы
Казан шәһәре Яңа Савин районы автономияле
мәктәпкәчә белем бирүче муниципаль учреждениесе
371 – нче номерлы балалар бакчасы
420103 Казан шәһәре, Ямашев ур., 48а йорт,
тел. 521-34-89, факс 521-50-92,
detsad371@yandex.ru



Республика Татарстан
Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение «Детский сад
№371 комбинированного вида»
Ново-Савиновского района г. Казани
420103 г. Казань, ул. Ямашева, д. 48а,
тел. 521-34-89, факс 521-50-92,
detsad371@yandex.ru

Принят на педагогическом совете
(протокол №1 от 25.08.2022)

Утверждаю _____
Заведующая МАДОУ
«Детский сад №371»
О.И.Колесова
Приказ №8-П от 25.08.2022

**Рабочая программа инструктора по физ воспитанию
на 2022 – 2023 учебный год
Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №371 - комбинированного вида»
Ново - Савиновского района г. Казани**

