

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 43 «Белочка» г. Альметьевска»

Принято на педагогическом совете
Протокол № 1 от 31.08 2021г.



«Утверждено»
Заведующий МБДОУ
«Д/с №43 «Белочка»
Беляевой Е. А.
Приказ № 22 от 31.08 2021г

**Рабочая программа
Образовательной области
«Физическое развитие»
для детей 3 – 7 лет**

Составила
Инструктор по физической культуре
Алексеева Е.Н.
I кв. категории

Альметьевск 2021г

Содержание

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи реализации Программы.....	3
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.....	4
1.4. Возрастные особенности психофизического развития детей от 3 до 7...5	
1.5. Возрастные особенности детей 3 -7 лет.....	5
1.6. Планируемые результаты освоения Программы.....	5

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 3 – 4 лет.....	8
2.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 4 - 5 лет.....	10
2.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 5 - 6 лет.....	12
2.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 6 - 7 лет.....	15
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	16
2.3. Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»	
2.5 . Коррекционная работа.....	16

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение программы..	20
3.2. Программно-методическое обеспечение.....	21
Приложение 1	
Циклограмма рабочего времени инструктора по физической культуре.....	22
Приложение 2	
Расписание организованной образовательной деятельности по физической культуре..	24
Приложение 3	
План работа с педагогами по физической культуре.....	25
Приложение 4	
План работы с родителями по физической культуре.....	26
Приложение 5 Комплексно- тематическое планирование «Физическое развитие» во второй младшей группе.....	27
Приложение 6 Комплексно- тематическое планирование «Физическое развитие» В средней группе.....	31
Приложение 7 Комплексно- тематическое планирование «Физическое развитие» В старшей группе.....	38
Приложение 8 Комплексно- тематическое планирование «Физическое развитие» В подготовительной группе.....	46
Приложение 9 Комплексно- тематическое планирование «Физическое развитие» В подготовительной логопедической группе.....	54

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Забора о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды. Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурные досуги, неделя спорта являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

1. Законом от 29.12.2012г № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

3. Постановлением Главного санитарного врача РФ от 15 мая 2013г №26 «Об утверждении СанПиНом 2.4.1.3049-13 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

Рабочая программа по физическому развитию детей разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов физической деятельности в ДОУ, возрастных особенностей детей, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Реализуется посредством основной общеобразовательной программы.

В программе сформулированы и конкретизированы задачи по физическому воспитанию для детей 3-7 лет

1.2. Цели и задачи реализации программы

Цель: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Задачи:

Формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни.

Повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

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

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

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

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы.

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей. Данная программа построена на основе качественного подхода к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи.

Возрастной подход Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностный подход Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Программа учитывает основные общепедагогические принципы:

Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет **принцип всестороннего и гармонического развития личности**. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее — физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое — развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни.

Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания. Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность ОД с обязательным чередованием нагрузок и отдыха.

Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип наглядности способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность. Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия. Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии.

Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп

двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

1.4. Возрастные особенности физического развития детей 3-7 лет

Программа составлена по возрастным группам. Она охватывает четыре возрастные ступени физического и психического развития детей: младший возраст 3-4 года, средний возраст 4-5 лет, старший возраст 5-6 лет; подготовительный к школе возраст 6-7 лет

В каждой возрастной группе предусмотрено формирование представлений о зож, овладение разными видами движений и воспитание физических качеств.

У детей 3-4 лет усилия направлены на то, чтобы научить детей ориентироваться в пространстве физического зала и физической площадки, правильному использованию физического оборудования.

Для детей 4-5 лет основные усилия направлены на развитие физических качеств и, прежде всего, выносливости и силы, которые являются основой обеспечения хорошей физической подготовленности.

У детей 5-6 лет развиваем высокую физическую работоспособность и направляем усилия на качественную физическую подготовку.

Для детей 6-7 лет основной задачей является создание условий для реализации интересов детей, раскрытие их двигательных способностей и развития самостоятельности.

Учитывая возрастные особенности физического развития дошкольников в первые годы жизни, равноценное значение для них приобретают все три группы средств физической культуры: естественные силы природы, гигиенические факторы, физические упражнения.

1.5. Планируемые результаты

3 – 4 года:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;
- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;
- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;
- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;
- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- проявляет ловкость в челночном беге;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- 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;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- 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.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трёхколёсный велосипед);
- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4 – 5 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- прыгает в длину с места не менее 70 см;
- может пробежать по пересечённой местности в медленном темпе 200–240 м;
- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счёт.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;

- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

5 – 6 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- 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 представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- 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 лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- 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.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;
- умеет кататься на самокате;
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

6 – 7 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: имеет сформированные представления о здоровом образе жизни; об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);
- мягко приземляться;

- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
- с разбега (180 см);
- в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;
- метать предметы в движущуюся цель;
- ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
- плавает произвольно на расстояние 15 м;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
 - умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй;
 - соблюдать интервалы во время передвижения;
 - выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
 - следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):
 - умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
 - проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
 - проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

II. Содержание программы по физической культуре по возрастам группам

2.1. Содержание работы по физическому развитию в младшей группе для детей 3- 4 лет
Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач: Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучать действовать совместно.
3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
8. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и

правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см. 9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно. 10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. 11. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании: 1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях. 2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время. 3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности. 4. Формировать желание и умение кататься на санках, лыжах. 5. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. 6. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами. 7. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные виды движений

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

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

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками 15 пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м). **Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

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».

2.2 Содержание работы по физическому развитию в средней группе для детей 4-5 лет

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта: 1. Формировать правильную осанку. 2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. 3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения. 4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. 5. Развивать умение перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). 6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. 7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку. 8. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). 9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и

др. 10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании: 1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. 2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. 3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. 4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках. 5. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. 6. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. 7. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. 8. Приучать к выполнению действий по сигналу. 9. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:

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

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. 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

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

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. *Ритмическая гимнастика.* Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения *Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.* Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками впередназад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны. *Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.* Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

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

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

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается». С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку». На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

2.3. Содержание работы по физическому развитию в старшей группе для детей 5-6 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям

физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. 2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. 3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. 4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. 20 5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий. 6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп. 7. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. 8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. 9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве. 10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений. 2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх эстафетах. 3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. 4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место. 5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны. 6. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (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. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. 21 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) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой – 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м. *Групповые упражнения с переходами.* Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком. Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключать, 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 игры 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», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий». С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?». Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

2.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в подготовительной группе для детей 6-7 лет

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта: 1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. 2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. 3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. 4. Добиваться активного движения кисти руки при броске. 5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. 6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. 7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. 8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве. 9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. 10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. 11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании: 1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры. 2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. 3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (бадминтон, баскетбол, хоккей, футбол). Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (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. 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, 25 использованием перекрестного и одноименного движения рук, и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

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

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель *Групповые упражнения с переходами.* Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

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

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

Спортивные игры Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота. Элементы хоккея. Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения. Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

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 насадка»

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.

2.2.Формы, способы, методы и средства реализации Программы.

2.2.1Формы организации двигательной деятельности

1. **Традиционная** форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. **Тренировочная** форма (повторение и закрепление определенного материала);
3. **Игровая** форма (подвижные игры, игры-эстафеты);
4. **Сюжетно-игровая** форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
5. **Форма занятия с использованием тренажеров** (спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);
6. **По интересам**, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

2.3Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Методы и приемы обучения

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция;
- слушание музыкальных произведений.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Средства физического развития и оздоровления детей:

- **гигиенические факторы** (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

- **естественные силы природы** (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;

- **физические упражнения**, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

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

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

2.5 Коррекционная работа

Основная цель — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

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

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;

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

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

III. Организационный раздел

3.1 Материально-техническое обеспечение программы.

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

содержательно-насыщенной, развивающей;

- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

Тип оборудования	название
Техническое средство обучения	Магнитофон , компьютер
Учебно-наглядное пособие	Наглядно-дидактическое пособие Зимние виды спорта; летние виды спорта
Пособия изучения видов спорта	Ракетки для бадминтона, мяч волейбольный, мяч футбольный
Пособия для подвижных игр	Маски, ленточки, платочки и др.
Для ходьбы, бега и равновесия	Скамейки гимнастические; гимнастические бревно; доска ребристая, дорожки массажные для прыжков
Для прыжков	Обручи, скакалки, шнур длинный, мат гимнастический
Для катания, бросания, ловли	Кегли, мешочки с песком, мячи резиновые. кольцоброс
Для подлезания и лазанья	Палки гимнастические, дуги для подлезания: модули, канат, приставные лестницы к стенке, гимнастическая стенка

Для общеразвивающих упражнений	Кубики, разноцветные флажки, погремушки, кольца, ленты на кольцах, гантели, маленькие мячи
Нетрадиционное оборудование	Дорожки массажные Скейтборд Эспандер Плоские круги из линолеума Лыжи

3.2 Программно-методическое обеспечение

1.«От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – 6 –е изд. 2020г

2.Адашквичение Э.Й Спортивные игры и упражнения в детском саду. М. «Просвещение» 1992г.

3.Волошина Л.Н., Гавришова Е.В., Елецкая Н.М., Курилова Т.В. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2013.

4.Воронова Е.К. Формирование двигательной активности детей 5-7 лет; игры-эстафеты Волгоград: Учитель, 2012.

5.Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика (3-7 лет) М. «Гуманит. изд. центр ВЛАДОС» .2012 ; Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-5 лет. М. «Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС» 2000г.; Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 5 -7 лет. М. «Гуманит. изд. центр ВЛАДОС» 2000г. ; Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа. ФГОС. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016 ; Физическая культура в детском саду. Средняя группа. ФГОС. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. ; Физическая культура в детском саду. Старшая группа ФГОС. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. ; Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа ФГОС. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

6.Подольская Е.Н. Необычные физкультурные занятия для дошкольников Волгоград: «Учитель» 2010 г.

7.Полтавцева Н.В. Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве: Пособия для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет М. «Просвещение» 2004 г.

8.Полтавцева Н.В. Гордова Н. А. Физическая культура в дошкольном детстве: Пособия для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 5-6 лет М. «Просвещение» 2004 г

9.Желобкович Е.Ф.. Физкультурные занятия в детском саду: Младший возраст М.: Издательство «Скрипторий 2003» , 2009г

10Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду: Средний возраст М.: Издательство «Скрипторий 2003» , 2010г.

11.Железняк Н.Ч Желобович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.: Издательство «Скрипторий 2003» , 2009г.

Приложение 1

Циклограмма рабочего времени инструктора по физической культуре

Понедельник

- 7.30 – 7.40 – подготовка к утренней гимнастике
- 7.40 – 8.23 – утренняя гимнастика
- 8.23 – 9.00 - проветривание и подготовка зала к образовательной деятельности
- 9.00 - 9.25 – образовательная деятельность в старшей группе № 7
- 9.25 – 9.35 - проветривание и подготовка зала к образовательной деятельности
- 9.35 – 10.00 – образовательная деятельность в старшей группе № 8
- 10.00 – 10.10 – подготовка площадки к образовательной деятельности
- 10.10 – 10.25 – образовательная деятельность во II младшей группе № 3 (на улице)
- 10.25 – 10.30 - проветривание и подготовка зала к образовательной деятельности
- 10.30 – 11.00 – образовательная деятельность в подготовительной группе № 2
- 11.00 – 11.20 – индивидуальная работа с детьми в под. логоп. группе № 5
- 11.20 – 11.40 – индивидуальная работа с детьми в старшей группе № 7
- 11.40 - 12.00 – индивидуальная работа с детьми в подготовительной группе № 6
- 12.00 - 12.30 – обед
- 12.30 – 13.00 – работа с периодическими изданиями
- 13.00 – 13.30 – консультация с воспитателями (под. гр. № 3, 6)
- 13.30 – 14.00 – работа по оснащению предметно-развивающей среды

Вторник

- 7.30 – 7.40 – подготовка к утренней гимнастике
- 7.40 - 8.23 – утренняя гимнастика
- 8.23 – 9.15 - проветривание и подготовка зала к образовательной деятельности
- 9.15 – 9.30 - образовательная деятельность во II младшей группе № 3
- 9.30 - 9.50 – проветривание и подготовка зала к образовательной деятельности
- 9.50 - 10.20 – образовательная деятельность в подготовительной группе № 6
- 10.20 – 10.25 - проветривание и подготовка зала к образовательной деятельности
- 10.25 – 10.55 – образовательная деятельность в подготовительной лог. группе № 5
- 10.55 - 11.05 - подготовка площадки к образовательной деятельности
- 11.05 – 11.25 – образовательная деятельность в средней группе № 4 (на улице)
- 11.25 – 11.45 – индивидуальная работа с детьми в старшей группе № 8
- 11.45 – 12.00 - индивидуальная работа с детьми в подготовительной группе № 2
- 12.00 - 12.30 – обед
- 12.30 - 13.00 консультация с воспитателями (II мл. гр. № 3)
- 13.00 – 13.30 – консультационная работа с воспитателями по изучению татарского языка Сираевой Л. Т.
- 13.30 – 14.00 - работа с документацией

Среда

- 7.20 - 7.40 – работа с родителями
- 7.40 - 8.23 – утренняя гимнастика
- 8.23 – 8.35 - проветривание и подготовка к образовательной деятельности
- 8.35 - 9.00 – индивидуальная работа с детьми в средней группе № 4
- 9.00 - 10.25 – работа с документацией
- 10.25 - 10.55 – образовательная деятельность в подготовительной группе № 2
- 10.55 – 11.00 - подготовка площадки к образовательной деятельности
- 11.00 – 11.25 – образовательная деятельность в старшей группе № 8 (на улице)
- 11.25 – 11.35 - подготовка площадки к образовательной деятельности
- 11.35 12.00 – образовательная деятельность в старшей группе № 7 (на улице)
- 12.00 - 12.30 – обед
- 12.30 - 13.00 консультация с воспитателями (под. лог. гр. № 5)

13.00 – 13.2 - подбор музыкального репертуара для ОД и консультации с музыкальным руководителям Орловой Ф.А.

13.20 – 13.50 - консультация с воспитателями (ст. гр. № 7, 8)

Четверг

7.30 – 7.40 - подготовка к утренней гимнастике

7.40 – 8.23– утренняя гимнастика

8.23 – 9.00 – проветривание и подготовка зала к образовательной деятельности

9.00 – 9.15 –организованная образовательная деятельность в II младшей группе № 3

9.15 – 9.30 – проветривание и подготовка зала к образовательной деятельности

9.30 – 9.50 - образовательная деятельность в средней группе № 4

9.50 – 10.10 - проветривание и подготовка зала к образовательной деятельности

10.10 –10.35 – образовательная деятельность в старшей группе № 7

10.35– 10.40 – проветривание и подготовка зала к образовательной деятельности

10.40 – 11.10 – образовательная деятельность в подготовительной группе № 6

11.10– 11.20 – подготовка площадки к образовательной деятельности

11.20 – 11.50 – образовательная деятельность в под. лог. группе № 5 (на улице)

11.50 – 12.00 – уборка инвентаря

12.00 - 12.30 – обед

12.30 –13.00 – работа с документацией

13.00 - 13.30 – составление сценариев развлечения, праздников

13.30 -14.00 –консультация с воспитателями (ср. гр. № 4)

Пятница

7.30 – 7.40 - подготовка к утренней гимнастике

7.40 – 8.23 – утренняя гимнастика

8.23 – 8.35 - проветривание и подготовка зала к образовательной деятельности

8.35 - 9.00 – индивидуальная работа с детьми во II младшая группа №3

9.00 – 9.20 – образовательная деятельность в средней группе №4

9.20 – 9.40 – проветривание и подготовка зала образовательной деятельности

9.40 – 10.10 –образовательная деятельность в под. лог. группе № 5

10.10 – 10.15 – проветривание и подготовка зала образовательной деятельности

10.15 – 10.40 –образовательная деятельность в старшей группе № 8

10.40 – 11.00 - подготовка площадки к образовательной деятельности

11.00 – 11.30 образовательная деятельность в под. группе № 6(на улице)

11.30 – 11.35 - подготовка площадки к образовательной деятельности

11.35 – 12.05 – образовательная деятельность в под.группе № 2(на улице)

12.05 - 12.30 – обед

12.30 – 13.15 – обновление материала в родительском уголке

13.15 – 14.00 – санитарная обработка спортивного инвентаря

Приложение 2**Расписание организованной образовательной деятельности
по физической культуре**

Дни недели	П мл. гр. № 3	Ср.гр № 4	Ст. гр № 7	Ст. гр № 8	Под. гр № 2	Подг лог гр.№ 5	Подг. гр. № 6
Понедельник	10.10- 10.25 (на воздухе)		9.00- 9.25	9.35- 10.00	10.30- 11.00		
Вторник	9.15-9.30	11.05- 11.25 (на воздухе)				10.25- 10.55	9.50- 10.20
Среда			11.35- 12.00 (на воздухе)	11.00- 11.25 (на воздухе)	10.25 – 10.55		
Четверг	9.00-9.15	9.30- 9.50	10.10 - 10.35			11.20- 11.50 (на воздухе)	10.40 - 11.10
Пятница		9.00- 9.20		10.15 - 10.40	11.35- 12.05 (на воздухе)	9.40 - 10.10	11.00 – 11.30 (на прогулке)

Приложение 3

План работа с педагогами по физической культуре

Месяц	мероприятия	Группы
Сентябрь	Индивидуальная беседа: «Проведение утренней гимнастике» Подбор комплексов по возрастам	Все группы
Октябрь	Консультация: «Техника безопасности на физкультурном занятии»	Все группы
Ноябрь	Консультация: «Организация работы по развитию движений на прогулке»	Все группы
Декабрь	Консультация: «Дышим правильно!» Польза дыхательной гимнастики	Ст. и под.гр
Январь	Подготовка и организация со специалистами и воспитателями Квест –игры «Зарница»	Ст. и под. гр
Февраль	Беседа: «Оформление спортивных уголков в группах»	Все группы
Март	Консультация «Методика проведения подвижных игр на воздухе	Все группы
Апрель	Консультация «Малоподвижные игры для детей дошкольного возраста»	Все группы
Май	Консультация «Планирование и организации спортивных игр на прогулке»	Ст., под.гр

Приложение 4

План работы с родителями по физической культуре

Месяц	мероприятия	Группы
Сентябрь	1. Оформление папки - передвижки на тему: «Что должен выполнять ребенок 3-4г. по физической культуре» 2. Оформление папки - передвижки на тему: «Что должен выполнять ребенок 4-5г. по физической культуре» 3. Оформление папки - передвижки на тему: «Что должен выполнять ребенок 5-6г. по физической культуре» 4. Оформление папки - передвижки на тему: «Что должен выполнять ребенок 6-7г. по физической культуре»	II младшая группа Средняя Старшая Подготовительная
Октябрь	1. Консультация для родителей на тему: «Игры и упражнения для профилактики плоскостопия». 2. Рекомендации для родителей на тему «На зарядку всей семьей!»	Все группы II младшая
Ноябрь	1. Информация для родителей на тему: «Здоровый образ жизни в семье» 2. Рекомендации на тему «Пешком ходить – здоровым быть!»	Все группы средняя
Декабрь	1. Памятка по оздоровлению часто болеющих детей 2. Папка передвижка на тему: "Снежный спуск"	средняя ст., подг.гр
Январь	1. Консультация для родителей на тему: "Ставим ребенка на горные лыжи"	Ст., подг.гр

	2.Памятка для родителей на тему: "Закаливание, как головные условие укрепление здоровья детей".	II младшая Ср.гр
февраль	1Консультация для родителей на тему: «Домашний стадион»	Все группы
Март	Оформление папки-передвижки на тему: «Любимые игры»	средняя
Апрель	Оформление папки – передвижки на тему: «Игра с детьми весной дома и на улице»	Все группы
Май	Консультация «Летний отдых с ребенком»	Все группы

**Приложение 5 Комплексно- тематическое планирование «Физическое развитие»
во второй младшей группе**

Сентябрь

Занятия 1–3 «До свидание лето»	Занятия 4–6 «Осень»	Занятие 7–9 «Осень»	Занятие 10-12 «Осень»
<p>1.Ознакомить с ходой и бегом всей группой в прямом направлении. 2.Упражнять в прыжках на двух ногах на месте. 3.Развивать в ходьбе между двумя линиями сохраняя равновесие Подвижная игра «Бегите ко мне»</p>	<p>1.Ознакомить с ходой и бегом в колонне по одному. 2.Учить энергичному отталкиванию мяча в заданном направлении. 3. Повторить прыжки на двух ногах на месте. 4.Развивать внимание и быстроту реакции. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».</p>	<p>1.Учить ходить и бегать по кругу. 2.Упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте. 3. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между двумя параллельными линиями. Подвижная игра «Кролики»</p>	<p>1.Учить ползать на коленях опорой на колени. 2. Закреплять умение бегать по кругу. 3.Повторить ходьбу перешагиванием через прыжки на двух ногах. Подвижная игра «Дождик»</p>
развлечение	Сюжетное игровое «Осенняя прогулка по лесу»		

октябрь

Занятия 13–15 «Я в мире человек»	Занятия 16–18 «Я в мире человек»	Занятие 19–21 «Мой дом. Мой город»	Занятие 22-24 «Мой дом. Мой город»
<p>1.Учить во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал. 2.Закреплять умение ползать на четвереньках ступнях и коленках по доске. 3.Развивать ловкость подбрасывание мяча вверх и ловить его. Подвижная игра «Кот воробушки»</p>	<p>1.Учить бегать по кругу, сохраняя равнение (круг). 2.Упражнять в ползание по прямой с подлезанием под шнур. 3. Развивать координацию движений в ходьбе по дорожке и перешагивать через предметы. Подвижная игра «Зайка серенький сидит»(</p>	<p>1.Учить во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал. 2.Закреплять умение ползать на четвереньках ступнях и коленках по доске. 3.Развивать ловкость подбрасывание мяча вверх и ловить его. Подвижная игра «Кот воробушки»</p>	<p>1.Учить во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал. 2.Закреплять умение ползать на четвереньках ступнях и коленках по доске. 3.Развивать ловкость подбрасывание мяча вверх и ловить его. 2.Подвижная игра «Кот воробушки»</p>
День здоровья	Досуг «Мы пешеходы и пассажиры»		

ноябрь

Занятия 25–27 «Мой дом. Мой город»	Занятия 28–30 «Мой дом. Мой город»	Занятие 31–33 «Одежда, обувь»	Занятие 34-36 «Одежда, обувь»
<p>1.Учить сохранять равновесие в ходьбе по доске. 2.Развивать координацию движений в ходьбе и беге (ходьбе и беге)</p>	<p>1.Упражнять в умении чередовать ходьбу и бег по сигналу. 2.Закреплять навык приземления на полусогнутые ноги</p>	<p>Упражнять в ходьбе с выполнением упражнений по сигналу. 2.Учить проползать на четвереньках вокруг препятствия</p>	<p>1.Упражнять в умении чередовать ходьбу и бег по сигналу. 2.Учить ловить и бросать мяч друг другу.</p>

	<p>чередуются).</p> <p>3.Упражнять в ползании на четвереньках между двумя параллельными линиями.</p> <p>3.Подвижная игра «Зайцы и волк»</p>	<p>ноги в прыжках.</p> <p>3.Развивать устойчивое положение при ходьбе по наклонной доске</p> <p>Подвижная игра «Кот и мыши»</p>	<p>предметов и катать мячи в прямом направлении.</p> <p>3.Развивать ловкость и быстроту реакции.</p> <p>Подвижная игра «Лохматый пес»</p>	<p>3.Повторить прыжки обруч в обруч.</p> <p>4.Развивать внимание реакции.</p> <p>Подвижная игра «Мишки»</p>
Досуг	«Мы водители»		Развлечение	

декабрь

	Занятия 1–3 «Зима»	Занятия 4–6 «Зима»	Занятие 7–9 «Зима»	Занятие 10-12 «Зима»
	<p>1. Закреплять навыки ходьбы и бега с выполнением задания.</p> <p>2.Упражнять в ползании с подлезанием под «воротца»; прокатывать мяч в прямом направлении в «ворота».</p> <p>3.Развивать быстроту реакции.</p> <p>3.Подвижная игра «Бегите ко мне»</p>	<p>1. Учить детей ходить в колонне по одному и враспынную.</p> <p>2.Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке.</p> <p>3.Развивать навык приземление на полусогнутые ноги.</p> <p>3.Подвижная игра «Коршун и птенчики»</p>	<p>1.Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменяем направления.</p> <p>2.Разучить прыжки с высоты.</p> <p>3.Упражнять в прокатывании мяча в парах.</p> <p>3.Подвижная игра «Кролики»</p>	<p>1. Упражнять в ходьбе по кругу.</p> <p>2. Повторить прокатывание мяча друг другу через «ворота» на четвереньках «ворота».</p> <p>3. Развивать функцию реакции.</p> <p>3.Подвижная игра «Зайцы сидит»</p>
Досуг	Сюжетно-игровое занятие «Как дети спешат на помощь к Снеговикам»			

январь

	Занятия 13–15 «Зима»	Занятия 16–18 «Зима»	Занятие 19–21 «Зима»	Занятие 22-24 «Зима»
	<p>1.Упражнять в умении чередовать ходьбу и бег по сигналу.</p> <p>2. Закреплять умение в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>3. Развивать координацию движений в ходьбе по скамейке и спрыгивание в конце...Подвижная игра «Поймай снежок»</p>	<p>1.Учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги и прокатывание мяча вокруг предмета.</p> <p>2.Развивать мышление (умение создавать образы большого и маленького), сообразительности и внимания.</p> <p>Подвижная игра «Найди свой цвет»</p>	<p>1.Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен.</p> <p>2.Упражнять прокатывать мяч друг другу.</p> <p>3.Развивать координацию движений в ходьбе с перешагиванием через кубики.</p> <p>Подвижная игра «Кролики»</p>	<p>1. Упражнять в ходьбе с остановками по сигналу.</p> <p>2.Повторить упражнения на равновесии, ползание.</p> <p>3.Развивать внимание и быстроту реакции.</p> <p>Подвижная игра «Найди свой цвет»</p>
Досуг	«зимние забавы»			

февраль

	Занятия 25–27 «День»	Занятия 28–30 «День»	Занятие 31–33 «День»	Занятие 34-36 «День»
--	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

	защитника Отечества»	защитника Отечества»	защитника Отечества»	Отечества»
	1.Познакомить с перестроением и ходьбой парами. 2.Упражнять подлезать под шнур, не касаясь руками пола. 3.Формировать правильную осанку при ходьбе по доске. Подвижная игра «Лохматый пес	1.Упражнять в беге по кругу. 2.Упражнять в подлезании под шнур. 3. Развивать координацию движений в ходьбе по дорожке и перешагивать через предметы. Подвижная игра «Зайцы и волк»	1.Учить ходить между предметами. 2.Упражнять в прыжках из обруча в обруч. 3. Развивать координацию движений при спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. Подвижная игра «Птички в гнёздышках»	1.Упражнять в ходьбе в рассыпную. 2.Учить прыгать на 2 шнуры с продвижением. 3.Повторить прокатывание мяча друг к другу. Подвижная игра «Не

гие	Досуг «Мы военные»			
-----	--------------------	--	--	--

март				
	Занятия 1-3 «День защитника Отечества»	Занятия 4–6 «Знакомство с народной культурой и традиции»	Занятие 7–9 «Знакомство с народной культурой и традиции»	Занятие 10-12 «Знакомство с народной культурой и традиции»
	1.Повторить пролезать в обруч, не касаясь руками пола; прыжки на двух ногах. 2. Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве. 3.Подвижная игра «Принеси погремушку»	1.Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу. 2. Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе с перешагиванием через рейки лестнице. 3.Упражнять в умение мягко приземляться в прыжках с продвижением вперёд. 3.Подвижная игра «Кролики»	1.Учить ходить парами и бегать в рассыпную. 2.Ознакомить прыжками в длину с места. 3.Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении. игра «Кто дальше бросит?»	1.Упражнять в ходьбе с заданием. 2.Повторить ходьбу «змейкой» с перешагиванием через препятствия. 3. Развивать быстроту реакции и действовать в коллективе. ориентироваться в пространстве. 3.Подвижная игра «Мяч

гие	Игровое занятие «мамин праздник»	Знакомые народные игры		
-----	----------------------------------	------------------------	--	--

апрель				
	Занятия 13-15 «Весна»	Занятия 16–18 «Весна»	Занятие 19-21 «Весна»	Занятие 22-24 «Весна»
	1.Упражнять в ходьбе и беге с изменяем направления. 2.Разучить бросание мяча о пол и ловлю двумя руками. 3.Упражнять в ползание по доске с переползанием через бревно и перепрыгивании через предметы. игра «У медведя во бору».	Закреплять навыки ходьбы и бега с выполнением задания. 2.Упражнять в ползании с подлезанием под «воротца»; прокатывать мяч в прямом направлении в «ворота». 3.Развивать быстроту реакции. Игра «Научились мы ходить»	1.Учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги и прокатывание мяча вокруг предмета. 2.Развивать мышление (умение создавать образы большого и маленького), сообразительности и внимания. Подвижная игра «Найди свой цвет».	1.Развивать реакцию на сигнал. 2.Познакомить с ходьбой в длину с места. 3.Упражнять в отталкивании мяча. Подвижная игра «Мяч
	Игровое занятие «Весеннее настроение			

тие	май			
	Занятия 25-27 «Лето»	Занятия 28–30 «Лето»	Занятие 31-33 «Лето»	Занятие 34- 36«Лето»
	1.Развивать ловкость в перебрасывание мяча друг другу. 2.Упражнять в ходьбе и беге змейкой между кеглями. Подвижная игра «Воробушки автомобиль	.Упражнять в ходьбе парами 2.Упражнять в ходьбе «змейкой» и в перешагивание через предметы. 3.Повторить ходьбу по дорожке с перешагиванием через предметы и «змейкой между предметами\ игра «У медведя во бору».	1.Упражнять в ходьбе и беге с изменяем направления. 2.Разучить бросание мяча о пол и ловлю двумя руками. 3.Упражнять в ползание по доске с переползанием через бревно и перепрыгивании через предметы игра «Кто дальше бросит?»	1.Учить ходить парам в рассыпную. 2.Упражнять прыжкам места. 3.Упражнять в прокате прямом направлении.
тие	Досуг «Лето»			

**Комплексно- тематическое планирование «Физическое развитие»
в средней группе**

Сентябрь

	Занятия 1–3 «До свидание лето»	Занятия 4–6 «Осень»	Занятие 7–9 «Осень»	Занятие 10-12 «Осень»
	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по 1; Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании 2-мя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании. Подвижная игра «Найди себе пару»	Учить:–Энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх; Упражнять в прокатывании мяча Подвижная игра «Самолеты», «Найди себе пару» «Мяч через сетку», «Кто быстрее добежит до кубика», Подбрось-поймай», «Воробушки и кот»	Упражнять детей в ходьбе в колонне по 1, беге в рассыпную; В прокатывании мяча, лазанье под шнур. 9*-упражнять в ходьбе в обход предметов; повторить подбрасывание и ловлю мяча 2-мя руками;упражнять в прыжках. Подвижная игра «Огуречик»,	Учить:–детей останавливать воспитателя во время ходьбы –закреплять умение группироваться при лазанье под шнур;– подлезать под шнур. Подвижная игра «У медведя в бору» 12* -разучить перебрасывание мяча друг другу;Упражнять в прыжках Игровые упражнения: –«перебрось-поймай»,«успей» –«вдоль дорожки» Подвижная игра «Огуречик»
тие	развлечение	Сюжетное игровое «Осенья прогулка в парке»		

октябрь

	Занятия 13–15 «Я в мире человек»	Занятия 16–18 «Я в мире человек»	Занятие 19–21 «Мой дом. Мой город»	Занятие 22-24 «Мой дом. Мой город»
	Учить:– сохранять устойчивое равновесие в	Учить:–находить свое место в шеренге после ходьбы и	Упражнять в ходьбе колонной по 1,	Упражнять в ходьбе колонной по 1, в

	<p>ходьбе на повышенной опоре Упражнять в энергичном отталкивании и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. Подвижная игра «Кот и мыши», 15* - упражнять в перебрасывании мяча через сетку Игровые упражнения: «мяч через шнур», «кто быстрее доберется до кегли» Подвижная игра «найди свой цвет»</p>	<p>бега Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; Закреплять умение прокатывать мяч друг другу. Подвижная игра «Автомобили», 18* - упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Подбрось-поймай», Подвижная игра «ловишки»</p>	<p>развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; - в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу Подвижная игра «У медведя во бору», малоподвижная игра «Угадай, где спрятано?» 21* - упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед. Игровые упражнения «Прокати-не урони», «Вдоль дорожки» подвижная игра «Цветные автомобили»</p>	<p>Повторить лазанье касаясь руками по... Упражнять в сохр... равновесия при хо... уменьшенной пло... Подвижная игра «... малоподвижная и... позвал?» 24* - упражнять в... корзину, повторит... колонной по 1. Игровые упражне... - «Подбрось-пойм... корзину», «Кто ск... дорожке», Подвижная игра «...</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

тие	День здоровья	Спортивный праздник
-----	---------------	---------------------

ноябрь

	<p>Занятия 25–27 «Мой дом. Мой город» Упражнять в ходьбе и беге между предметами, - в прыжках на 2 ногах, Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Подвижная игра «Салки», малоподвижная игра «Найди и промолчи» 27* - упражнять- в ходьбе и беге с изменением направления движения; - ходьбе и беге «змейкой» между предметами, - в сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Игровые упражнения: «Не попадись», «Поймай мяч» Подвижная игра «Кролики»</p>	<p>Занятия 28–30 «Мой дом. Мой город» Упражнять:- в ходьбе и беге по кругу, – на носках, - в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, - в прокатывании мяча. Подвижная игра «Самолеты» «Найди себе пару» 30* - повторить ходьбу с выполнением заданий, бег с перешагиванием. Игровые упражнения; «не попадись», «Догони мяч», Подвижная игра «Найди себе пару»</p>	<p>Занятие 31–33 «Одежда, обувь» Упражнять:- в ходьбе и беге с изменением направления, - бросках мяча о землю и ловля его 2-мя руками, -ползание на четвереньках. Подвижная игра «Лиса и куры» 33* - упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их;- в прыжках и беге с ускорением. Игровые упражнения «Не задень», «Передай мяч» «Догони пару»</p>	<p>Занятие 34-36 «...» Упражнять:- в х... остановкой по с... воспитателя, - в ползании на... гимнастической... Подвижная игр... автомобили» 36* - упражнят... по кругу,- в пр... Игровые упраж... «пингвины», «К... бросит» Подвижная игр...</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

тие	Досуг «Мы водители»	Развлечение
-----	---------------------	-------------

декабрь

	Занятия 1–3 «Зима»	Занятия 4–6 «Зима»	Занятие 7–9 «Зима»	Занятие 10-12 «Зима»
	<p>Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге; -ловкость и координацию движений в прыжках через препятствия. Упражнять- в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>Упражнять- в перестроение в пары на месте, - в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, Развивать- глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Подвижная игра «У медведя во бору» 6* - упражнять в ходьбе и беге, высоко поднимая колени, в прыжках со скамейки. Игровые упражнения: «Лошадки», «Цыплята прыгают с заборчика» Подвижная игра «Найди пару»</p>	<p>Упражнять- в ходьбе колонной по 1, Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мячей друг другу, Повторить ползание на четвереньках. Подвижная игра «Зайцы и волк», Малоподвижная игра «Где спрятался зайка» 9* - повторить ходьбу и бег между предметами, прыжки через бруски на 2 ногах (выс 6 см), броски мяча вверх одной рукой и ловля его 2-мя руками. Игровые упражнения: «Через кочки», «Подбрось-поймай», подвижная игра «Птички и кошка»</p>	<p>Упражнять в действиях воспитателя в ходьбе и беге. Учить правильному хвату скамейки при ползании. Повторить упражнения на ползании. Подвижная игра «Птички и кошка» 12*упражнять в прокатывании мяча по дорожке между предметами. Подвижная игра на ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени, в равновесии- приставным шагом по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Автомобили» Игра малой подвижности «Промолчи»</p>
сюжетно-игровое занятие	«Как дети спешат на помощь к Снеговикам»			

январь

	Занятия 13–15 «Зима»	Занятия 16–18 «Зима»	Занятие 19–21 «Зима»	Занятие 22-24 «Зима»
	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их,- в равновесии при ходьбе на уменьшенной площади опоры,-в прыжках. <i>Подвижная игра «Кролики»</i> <i>Игра малой подвижности «Найдем кролика»</i> 15* -упражнять в лазаньи в обруч, не касаясь руками пола, в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке парами навстречу друг другу – по середине разойтись, помогая друг другу, в прыжках из кружка в кружок.</p>	<p>Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, В прыжках и перебрасывании мячей друг другу. <i>Подвижная игра « Найди себе пару»</i> 18* - упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, прыжках со скамейки на полусогнутые ноги, прокатывании мячей друг другу. <i>Подвижная игра «Зайцы и волк»</i></p>	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. <i>Подвижная игра « Лошадки»</i> 21* - упражнять в прыжках между предметами, в прокатывании мячей между предметами, в бросании мяча вверх и о землю и ловля его 2-мя руками. <i>Подвижная игра «Цветные автомобили»</i></p>	<p>Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с выносом ног. Повторить упражнения на равновесии при ползании по гимнастической скамейке. <i>Подвижная игра «Автомобили»</i> 24* - упражнять в лазаньи по гимнастической скамейке с опорой на ладони. <i>Игра малой подвижности «медвежата», в прыжках мяча о пол и ловля его 2-мя руками.</i> <i>Подвижная игра «Птички и кошка»</i></p>

	<i>Подвижная игра «Лошадки»</i>			
е иятие	Досуг «зимние забавы»			
февраль				
	Занятия 25–27 «День защитника Отечества»	Занятия 28–30 «День защитника Отечества»	Занятие 31–33 «День защитника Отечества»	Занятие 34-36 «День защитника Отечества»
	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, В равновесии, В прыжках. <i>Подвижная игра «Котята и щенята»</i> 27*упражнять в лазании под рейку (выс 40 см от пола) прямо и боком, В прыжках на 2 ногах с продвижением вперед между предметами (3 м) <i>Подвижная игра «Самолеты»</i>	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. <i>Подвижная игра « У медведя во бору»</i> 30* - повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. <i>Игровые упражнения «Покружись», Кто дальше бросит»</i> <i>Подвижная игра «У медведя во бору»</i>	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, В ловле мяча 2-мя руками, В ползании на четвереньках <i>Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»</i> 33*упражнять в метании на дальность. <i>Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», Найдём снегурочку»,</i> <i>Подвижная игра «Мороз –Красный Нос</i>	Упражнять в ходьбе направления движения, В ползании в прямом направлении, В прыжках между предметами. <i>Подвижная игра «Прыжки»</i> 36* - развивать ловкость при метании мешочков в цель», «Туннель», Подвижная игра «Мороз – Красный Нос» <i>Малоподвижная игра «Зайку»</i>
е иятие	Досуг «Мы военные»			
март				
	Занятия 1-3 «День защитника Отечества»	Занятия 4–6 «Знакомство с народной культурой и традиции»	Занятие 7–9 «Знакомство с народной культурой и традиции»	Занятие 10-12 «Знакомство с народной культурой и традиции»
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную, В равновесии и прыжках. <i>Подвижная игра «Перелет птиц»</i> 3* - развивать ловкость и глазомер, Упражнять в беге; Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. <i>Игровые упражнения:</i>	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий воспитателя по команде,- в прыжках в длину с места, В бросании мячей через сетку. <i>Подвижная игра «Бездомный заяц»</i> 6* - - упражнять в ходьбе и беге по кругу, -с выполнением задания, - в ползании на животе по гимнастической скамейке. Повторить- прокатывание мяча между предметами. <i>Игровые упражнения</i>	Упражнять:- в ходьбе и беге по кругу; – с выполнением задания, - в прокатывании мяча между предметами, В ползании на животе по гимнастической скамейке. <i>Подвижная игра «Самолеты».</i> 9* -упражнять детей в беге на выносливость, - в ходьбе и беге между предметами, -в прыжках на одной ноге попеременно.	Упражнять:- в ходьбе в рассыпную, -с остановкой по сигналу воспитателя, -ползание по скамейке («Медвежья лапа»),- в равновесии и прыжках. <i>Подвижная игра «Охотник и зайцы»</i> <i>Малоподвижная игра «Зайку»</i> 12* - упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом, - с мячом, - в равновесии и в прыжках

	«Ловишки», «Быстрые и ловкие», «сбей кеглю» <i>Подвижная игра</i> «Зайка беленький» <i>Игра малой подвижности</i> «Найдем зайку»	«Подбрось-поймай», «Прокати- не задень» Подвижная игра «Лошадка» Малоподвижная игра «Угадай, кто кричит?»	Игровые упражнения: «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревочку» Подвижная игра «Самолеты»	Игровые упражнения: «Перепрыгни через дорожку», «Бег по дорожке», «Ловкие ребята»
Игровое занятие	Игровое занятие «мамин праздник»	Знакомые народные игры		

апрель

	Занятия 13-15 «Весна»	Занятия 16–18 «Весна»	Занятие 19-21 «Весна»	Занятие 22- 24
	Упражнять- в ходьбе и беге колонной по одному, врассыпную; - в равновесии и в прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Пробеги тихо». 15* - упражнять в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне, - в прокатывании обручей, - в упражнениях с мячами. <i>Игровые упражнения:</i> «Прокати и поймай», «Сбей булаву», <i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору».	Упражнять - в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, -врассыпную, В метании мешочков в горизонтальную цель, В умении занимать правильное и.п. в прыжках в длину с места. <i>Подвижная игра</i> «Совушка». 18* - повторить ходьбу и бег; Упражнения в прыжках и подлезании. Игровые упражнения: «По дорожке», «Не задень» <i>Подвижная игра</i> «Воробушки и автомобиль» <i>Малоподвижная игра</i> «Найдем воробушка».	Упражнять:– в ходьбе с выполнением задания по сигналу воспитателя, - в ползании на четвереньках. Развивать - ловкость и глазомер при метании на дальность. <i>Подвижная игра</i> «Совушка» 21*м – упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, - в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер. <i>Игровые упражнения:</i> «Успей поймать», «Подбрось-поймай», <i>Подвижная игра</i> «Догони пару».	Упражнять:- в врассыпную,- прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Кошка» 24*- упражнять в беге между препятствиями в равновесии,- в перебрасывании мяча.Игровые упражнения: «Пробеги – не задень», «Накинь кольцо», «Мяч через сетку». <i>Подвижная игра</i> «Пару».
Игровое занятие	Игровое занятие «Весеннее настроение»			

май

	Занятия 25-27 «Лето»	Занятия 28–30 «Лето»	Занятие 31-33 «Лето»	Занятие 34- 36«Лето»
	Упражнять:– в ходьбе парами,-в сохранении устойчивого равновесия по уменьшенной площади опоры, - в прыжках в длину с места. <i>Подвижная игра</i> «Котята щенята». 27* - упражнять детей в	Упражнять:– повторить ходьбу со сменой ведущего, Упражнять - в прыжках в длину с места , Развивать ловкость в упражнении с мячом. <i>Подвижная игра</i> «Котята и щенята»	Упражнять:– в ходьбе с высоким подниманием колена, -беге врассыпную, В ползании по скамейке на животе, В метании предметов в вертикальную цель. <i>Подвижная игра</i> «Зайцы и волк», <i>Малоподвижная игра</i> «Найдем зайца» 33* - упражнять детей в ходьбе и	Упражнять:– в сохранении устойчивого равновесия в ходьбе по повышенной опоре прыжках, Повторить ходьбу с мячом в выполнении задания. <i>Подвижная игра</i> «Котята во бору» 36* - упражнять детей в изменении направления

<p>ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками, <i>Игровые упражнения:</i> «Достань до мяча», «Перепрыгни через ручеек», «Пробеги- не задень»,<i>Подвижная игра</i> «Совушка»</p>	<p>30* - упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, - ходьбе и беге по кругу. <i>Игровые упражнения:</i> « Попади в корзину», «Подбрось-поймай», <i>Подвижная игра</i> «Удочка»</p>	<p>беге парами, закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения. <i>Игровые упражнения:</i> «Не урони»,«Не задень», «Бегом по дорожке» <i>Подвижная игра</i> «Пробеги тихо» <i>Малоподвижная игра</i> «Кто ушел?»</p>	<p>движения, - в подбрасывании мяча. Повторить игры с прыжками и бегом. <i>Игровые упражнения:</i> «Подбрось- поймай», «Кто быстрее по дорожке?» <i>Подвижная игра</i> «Кто быстрее по дорожке?»</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Досуг «Лето»</p>

**Комплексно- тематическое планирование «Физическое развитие»
в старшей группе**

сентябрь

Занятия 1-3«День знаний»	Занятия 4–6 «Осень»	Занятие 7-9 «Осень»	Занятие 10- 12«Осень»
<p><i>Упражнять</i> детей -в ходьбе и беге колонной по 1;- в рассыпную, - в сохранении устойчивого равновесия, - в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка» 3* - упражнять в построении в колонны, В равновесии и прыжках. <i>Игровые упражнения</i> «Пингвины», «Не промахнись», «По мостику», <i>Подвижная игра</i> «Ловишки» <i>Малоподвижная игра</i> «У кого мяч?»</p>	<p><i>Повторить</i> ходьбу и бег между предметами; <i>Упражнять</i> - в ходьбе на носках, Развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета), - ловкость в бросках мяча вверх. <i>Подвижная игра</i> «Фигуры» 6* - повторить ходьбу и бег между предметами, в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; Разучить игровые упражнения с мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Передай мяч»,«Не задень», <i>Подвижная игра</i> «Мы веселые ребята» <i>Малоподвижная игра</i> «Найди и промолчи»</p>	<p><i>Упражнять</i> в ходьбе с высоким подниманием колен,- в непрерывном беге до 1 мин, - в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, - в подбрасывании мяча вверх. <i>Развивать</i> ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. <i>Подвижная игра</i> «Удочка»</p>	<p><i>Разучить</i> ходьбу с изменением темпа по сигналу воспитателя, - пролезание в обруч, задевая его за края. <i>Упражнения в равновесии и прыжках.</i> <i>Подвижная игра</i> «Найди свой цвет» ребята» 12*- упражнять - в беге на длинной дорожке, - в прыжках, Повторить задания, развивая ловкость. <i>Игровые упражнения:</i> «Поймай мяч»,«Найди свой цвет»</p>

<p>Досуг «День знаний»</p>	<p>Досуг «Осень, осень в гости просит»</p>
----------------------------	--------------------------------------------

октябрь

<p>Занятия 13-15</p>	<p>Занятия 16–18</p>	<p>Занятие 19-21«Деревья, лес»</p>	<p>Занятие 22- 24 «Деревья, лес»</p>
----------------------	----------------------	------------------------------------	--------------------------------------

<p>Упражнять в беге продолжительностью до 1 мин,- в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, - в прыжках и перебрасывании мяча. <i>Подвижная игра</i> «Перелет птиц» <i>Малоподвижная игра</i> «Найди и промолчи» 15* - повторить ходьбу с высоким подниманием колен, Знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), Упражнять в прыжках. <i>Игровые упражнения:</i> «ведение мяча по подгруппам – мпальчики, девочки, <i>Подвижная игра</i> «Не попадись»</p>	<p>Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по 1;Повторить бег с преодолением препятствий; Упражнять в прыжках с высоты; Развивать координацию движений при перебрасывании мяча. <i>Подвижная игра</i> « Не оставайся на полу» <i>Малоподвижная игра</i> «У кого мяч?» 18* - упражнять в ходьбе и беге; Разучить игровые упражнения с мячом, Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. <i>Игровые упражнения</i> «Проведи мяч» (баскетбольный вариант) «Мяч водящему» «Не попадись»</p>	<p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения, Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. <i>Подвижная игра</i> «Удочка» 21* - упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, Непрерывном беге до 1 мин, Познакомить с игрой в бадминтон, Повторить игровое упражнение с прыжками. <i>Игровые упражнения:</i> «Пас друг другу», «Отбей волан», «Будь ловким»</p>	<p><i>Упражнять</i> парами, В равновесии <i>Повторить</i> обруч. Подвижная игра «Лебеди» 24* - развивать выносливость, разучить «Посадка картофеля» <i>Упражнять</i> развивать внимание «Затейники» <i>Игровые упражнения:</i> «Посадка картофеля» «Попади в корзину» (баскетбольный вариант) <i>Подвижная игра</i> «Ловишки-поймай»</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Досуг «День здоровья»

ноябрь

Занятия 25-27 «Я в мире человек»	Занятия 28–30 «Я в мире человек»	Занятие 31-33 «Одежда, обувь»	Занятие 34 «Одежда, обувь»
<p><i>Повторить</i> ходьбу с высоким подниманием колен,<i>Упражнять</i> в равновесии, Перебрасывании мячей в шеренгах. <i>Подвижная игра</i> «Пожарные на учении» 27* - повторить бег; Игровые упражнения с мячом, в равновесии, в прыжках. <i>Игровые упражнения:</i> «мяч о стенку»,</p>	<p><i>Упражнять</i>- в ходьбе с изменением направления движения, Бег между предметами, Повторить прыжки попеременно на правой и на левой ноге с продвижением вперед, В ползании по гимнастической скамейке, В ведении мяча между предметами. <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу» 30* - повторить бег с перешагиванием через предметы <i>Развивать</i> координацию движений,</p>	<p><i>Упражнять</i> в ходьбе с изменением темпа движения, - в беге между предметами, в равновесии, <i>Повторить</i> упражнения с мячом. <i>Подвижная игра</i> «Удочка». 33* - упражнять в беге, развивая выносливость, - в перебрасывании мяча в шеренгах. <i>Повторить</i> игровые упражнения с прыжками и бегом. <i>Игровые упражнения:</i> «Перебрось и поймай», «Перепрыгни- не задень» «Ловишки парами» <i>Малоподвижная игра</i> «Летает- не летает» <i>упражнения:</i></p>	<p><i>Повторить</i> выполнение упражнения по сигналу <i>Упражнять</i> в равновесии прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Пожарные на учении» <i>Малоподвижная игра</i> «У кого мяч?» 36* - повторить бег с преодолением препятствий Игровые упражнения с прыжками и ведением мячом. <i>Игровые упражнения:</i></p>

	«Поймай мяч», «Не задень», <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка» <i>Малоподвижная игра</i> «Угадай, чей голосок»	ловкость, <i>Упражнять</i> в беге. <i>Игровые упражнения</i> «Мяч водящему», «По мостику», <i>Подвижная игра</i> «Ловишки с ленточками»	«Перебрось и поймай», «Перепрыгни- не задень» «Ловишки парами» <i>Малоподвижная игра</i> «Летает- не летает»	«Мяч о ст...» <i>Подвижная игра</i> «Ловишки с ленточками» «Удочка»
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------

ое
иятие

Досуг «Мы ловкие и быстры»

декабрь

	Занятия 1-3 «Зима»	Занятия 4-6 «Зима»	Занятие 7-9 «Зима»	Занятие 34
	<i>Упражнять</i> - в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга, <i>Разучить</i> ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия, <i>Повторить</i> - перебрасывание мяча. <i>Подвижная игра</i> «Ловишки с ленточками» <i>Малоподвижная игра</i> «Сделай фигуру» 3* - <i>разучить</i> игровые упражнения с бегом и прыжками, <i>Упражнять</i> в метании предметов на дальность. <i>Игровые упражнения:</i> «Кто дальше бросит?» «Не задень», <i>Подвижная игра</i> «Мороз Красный Нос»	<i>Упражнять</i> в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; <i>Повторить</i> прыжки попеременно на правой и на левой ноге, продвигаясь вперед, <i>Упражнять</i> в ползании и переброске мяча. <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу» <i>Малоподвижная игра</i> «У кого мяч?» 6* - <i>повторить</i> ходьбу и бег между предметами, <i>Упражнять</i> в прыжках с продвижением вперед до предмета, в метании предметов на дальность. <i>Игровые упражнения:</i> «Метко в цель», «Кто быстрее?» (прыжки) «Пройдем по мосточку» <i>Подвижная игра</i> «Мороз Красный Нос» <i>Малоподвижная игра</i> «Найди, где спрятано»	<i>Упражнять</i> в ходьбе и беге в рассыпную, <i>Закреплять</i> умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; <i>Повторить</i> ползание по гимнастической скамейке; <i>Упражнять</i> в сохранении устойчивого равновесия. <i>Подвижная игра</i> «Охотники и зайцы» <i>Малоподвижная игра</i> «Летает-не летает» 9* - <i>упражнять</i> в ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями для рук, в перепрыгивании через шнуры, в прокатывании мячей друг другу. <i>Игровые упражнения:</i> «По мостику», «Через веревочку», «В ворота» <i>Подвижная игра</i> «Хитрая лиса»	<i>Упражнять</i> в беге по кругу за руки, - в беге вразнобой - в лазанье по гимнастической скамейке в равновесии прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Лиса» 12- <i>разучить</i> упражнения с мячом и шайбой. <i>Игровые упражнения:</i> «Ведение предмета между предметами» «Точный палец» <i>Подвижная игра</i> «Веселые ребята» «Мороз Красный Нос» <i>Малоподвижная игра</i> «Найди, где спрятано»

ое
иятие

Досуг «Выручаем Снегурочку»

январь

	Занятия 13-15 «Зима»	Занятия 16-18 «Зима»	Занятие 19-21 «Зима»	Занятие 22- 26 «Зима»
	<i>Упражнять</i> - в ходьбе и беге между предметами, не задевая их, - в прыжках с ноги на ногу, - в	<i>Повторить</i> ходьбу и бег по кругу; <i>Разучить</i> прыжок в	<i>Повторить</i> ходьбу и бег между предметами, <i>Упражнять</i> в	<i>Повторить</i> ходьбу по кругу, <i>Упражнения</i> в раз

<p>забрасывании мяча в кольцо; <i>Формировать</i> - устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске. <i>Подвижная игра</i> «Медведи и пчелы» <i>Малоподвижная игра по выбору детей.</i> 15* - повторить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; с мячом и кеглями. <i>Игровые упражнения</i> - ведение шайбы между предметами, -передача шайбы на клюшку друг другу,- «Сбей кеглю» <i>Подвижная игра</i> «Ловишки парами»</p>	<p>длину с места; <i>Упражнять</i> в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. <i>Подвижная игра</i> «Совушка» 18* - повторить игровые упражнения с бегом и мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Кто быстрее» «Пробеги – не задень» <i>Малоподвижная игра</i> «Найдем зайца»</p>	<p>перебрасывании мячей друг другу, <i>Повторить</i> задание в равновесии. <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу» 21* - повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием предметов на дальность. <i>Игровые упражнения:</i> «Пробеги- не задень», «Кто дальше бросит» <i>Подвижная игра</i> «Мороз Красный Нос»</p>	<p>прыжках; упражн на гимнастическую пропуская реек. <i>Подвижная игра</i> « 24* - повторить и упражнения с бего прыжками; лазани гимнастической с <i>Игровые упражне</i> «По местам», «Пробеги – не зад «Кто быстрее» - л гимнастической с пропуская реек.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ое
иятие

Досуг «зимние забавы»

февраль

Занятия 25-27 «День защитника отечество»	Занятия 28–30 «День защитника отечество»	Занятие 31-33 «День защитника отечество»	Занятие 34- 36«Д защитника отече
<p>Упражнять:– в ходьбе парами,-в сохранении устойчивого равновесия по уменьшенной площади опоры, - в прыжках в длину с места. <i>Подвижная игра</i> «Котятя щенята». 27* - упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками, <i>Игровые упражнения:</i> «Достань до мяча», «Перепрыгни через ручеек», «Пробеги- не задень», <i>Подвижная игра</i> «Совушка»</p>	<p>Упражнять:– повторить ходьбу со сменой ведущего, Упражнять - в прыжках в длину с места , Развивать ловкость в упражнении с мячом. <i>Подвижная игра</i> «Котятя и щенята» 30* - упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, -ходьбе и беге по кругу. <i>Игровые упражнения:</i> « Попади в корзину», «Подбрось-поймай», <i>Подвижная игра</i> «Удочка»</p>	<p>Упражнять:– в ходьбе с высоким подниманием колена,беге врассыпную, В ползании по скамейке на животе, В метании предметов в вертикальную цель. <i>Подвижная игра</i> «Зайцы и волк», <i>Малоподвижная игра</i> «Найдем зайца» 33* - упражнять детей в ходьбе и беге парами, закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.<i>Игровые упражнения:</i> «Не урони»,«Не задень», «Бегом по дорожке» <i>Подвижная игра</i> «Пробеги тихо» <i>Малоподвижная игра</i> «Кто ушел?»</p>	<p>Упражнять:– в с устойчивого рав ходьбе по повыш площади опоре п Повторить ходьб выполнением за <i>Подвижная игра</i> во бору» 36* - упражнять беге изменением движения, - в подбрасывани мяча, Повторить игры прыжками и бего <i>Игровые упражн</i> «Подбрось- пойм «Кто быстрее по <i>Подвижная игра</i></p>

ое иятие	Досуг «День защитника отечества»			
-------------	----------------------------------	--	--	--

март

	Занятия 1-3 «8 марта»	Занятия 4–6 «Народная культура и традиции»	Занятие 7-9 «Народная культура и традиции»	Занятие 10- 12 «Народная культура и традиции»
	<p><i>Упражнять</i> детей - в ходьбе колонной по 1, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя;- в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. <i>Разучить</i> ходьбу по канату с предметом на голове; <i>Подвижная игра</i> «Пожарные на учении <i>Эстафета</i> с большим мячом «Мяч водящему. 3* - повторить игровые упражнения с бегом; Упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер. <i>Игровые упражнения:</i> «Пас точно на клюшку», «Проведи – не задень» <i>Подвижная игра</i> «Горелки» <i>Малоподвижная игра</i> «Летает- не летает»</p>	<p><i>Повторить</i> ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения, враспынную; <i>Разучить</i> прыжок в высоту с разбега; <i>Упражнять</i> в метании мешочков в цель, В ползании между предметами. <i>Подвижная игра</i> «Медведи и пчелы» 6* - <i>повторить</i> бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками. <i>Игровые упражнения:</i> «Ловкие ребята», «Кто быстрее» <i>Подвижная игра</i> «Карусель» <i>Игра малой подвижности по выбору детей.</i></p>	<p><i>Повторить</i> ходьбу со сменой темпа движения; <i>Упражнять</i> в ползании по гимнастической скамейке, Равновесии и прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Стоп» 9* - <i>упражнять</i> детей в ходьбе и беге в чередовании; <i>Повторить</i> игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Канатоходец», «Удочка» -игровое упражнение с прыжками <i>Эстафета с мячом</i> «Быстро передай» <i>Игра малой подвижности</i> «Угадай по голосу»</p>	<p><i>Упражнять</i> в ходьбе с перестроением в колонну по 2 в движении; В метании в горизонтальную цель; В лазанье, в равновесии; <i>Подвижная игра</i> «Кто быстрее?» 12* - <i>упражнять</i> в беге с изменением скорости; <i>Разучить</i> упражнения с прокатыванием мяча; <i>Повторить</i> игровые упражнения с прыжками. <i>Игровые упражнения:</i> «Прокати – сбей», «Пробеги – не задень» <i>Подвижная игра</i> «Угадай по голосу» <i>Малоподвижная игра</i> «Угадай по голосу» <i>Игра малой подвижности</i> «Угадай по голосу»</p>

ое иятие	Знакомые народные игры			
-------------	------------------------	--	--	--

апрель

	Занятия 1-3 «Весна»	Занятия 4–6 «Весна»	Занятие 7-9 «Весна»	Занятие 10- 12 «Весна»
	<p><i>Повторить</i> ходьбу и бег по кругу; <i>Упражнять</i> в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; В прыжках и метании. <i>Подвижная игра</i> «Медведь и пчелы»</p>	<p><i>Повторить</i> ходьбу и бег между предметами; <i>Разучить</i> прыжки с короткой скакалкой, <i>Упражнять</i> в прокатывании обручей. <i>Подвижная игра</i> «Стоп» <i>Малоподвижная игра по выбору детей.</i> 18* - <i>упражнять</i> детей в длительном беге, развивая</p>	<p><i>Упражнять</i> в ходьбе и беге колонной по 1 с остановкой по команде воспитателя; <i>Повторить</i> метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; <i>Упражнять</i> в ползании и сохранении устойчивого равновесия.</p>	<p><i>Упражнять</i> в ходьбе с предметами; <i>Закреплять</i> навыки гимнастическую стойку; <i>Упражнять</i> в сохранении устойчивого равновесия в прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Горелки» <i>Малоподвижная игра</i> «Угадай по голосу?» 24* - <i>упражнять</i> в беге с изменением скорости;</p>

	15* - <i>упражнять</i> детей в чередовании ходьбы и бега; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом	выносливость; в прокатывании обруча; <i>Повторить</i> игровые упражнения с прыжками и мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Пройди – не задень», «Догони обруч», «Перебрось и поймай» <i>Эстафета</i> с прыжками «Кто быстрее до флажка» <i>Малоподвижная игра</i> «Кто ушел?»	<i>Подвижная игра</i> «Удочка» 21* - <i>повторить</i> бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом. <i>Игровые упражнения:</i> «Кто быстрее», «Мяч в кругу» <i>Подвижная игра</i> «Карусель»	скорость; <i>Повторить</i> игровые упражнения с мячом, в прыжках и беге. <i>Игровые упражнения:</i> «Сбей кеглю», «Прокати мяч, не задень», «С кочки на кочку».
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

основное занятие	Досуг «К нам пришла весна»			
------------------	----------------------------	--	--	--

май

	Занятия 25-27 «День Победы»	Занятия 28–30 «Лето»	Занятие 31-33 «Лето»	Занятие 34- 36 «Лето»
	<i>Упражнять</i> в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; В сохранении устойчивого равновесия на повышенной опоре; <i>Повторить</i> упражнения в прыжках и с мячом. <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка» <i>Малоподвижная игра</i> «Что изменилось» 27* - <i>упражнять</i> в беге с высоким подниманием бедра; <i>Развивать</i> ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом. <i>Игровые упражнения:</i> «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Отбей волан» <i>Подвижная игра</i> «Гуси-лебеди»	<i>Упражнять</i> в ходьбе и беге колонной по 1 с перешагиванием через предметы; В перебрасывании мяча. <i>Разучить</i> прыжок в длину с разбега, <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу» <i>Малоподвижная игра</i> «Найди и промолчи» 30* - <i>развивать</i> выносливость в непрерывном беге; <i>Упражнять</i> в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; <i>Повторить</i> игровые упражнения с мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Прокати – не урони», «Кто быстрее» «Забрось в кольцо» <i>Подвижная игра</i> «Совушка»	<i>Упражнять</i> в ходьбе и беге между предметами колонной по 1 и в рассыпную, <i>Развивать</i> ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; <i>Повторить</i> упражнения в равновесии и с обручем. <i>Подвижная игра</i> «Пожарные на учении» 33* - <i>повторить</i> бег на скорость; Игровые упражнения с мячом, в прыжках. <i>Игровые упражнения:</i> «Кто быстрее», «Ловкие ребята» <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка» <i>Эстафета</i> с мячом.	<i>Повторить</i> ходьбу с изменением темпа. <i>Прыжки</i> между предметами. <i>Развивать</i> навыки гимнастической стойки на животе. <i>Подвижная игра</i> «Караси и щука» 36* - <i>упражнять</i> в беге с изменением направления движения; Игровых упражнений с мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Мяч водящему», «Эстафета с мячом» «Мяч водящему» (идет вперед, мяч в колонне) «Мяч в колонне» (идет назад) <i>Подвижная игра</i> «Прыжки на земле»

основное занятие	Развлечение «День Победы»	Спортивный праздник «Лето»		
------------------	---------------------------	----------------------------	--	--

**Комплексно- тематическое планирование «Физическое развитие»
в подготовительной группе**

сентябрь

	Занятия 1-3 «День знаний»	Занятия 4–6 «Осень»	Занятие 7-9 «Осень»	Занятие 10- 12 «Осень»
--	---------------------------	---------------------	---------------------	------------------------

<p><i>Упражнять</i> в беге колонной по 1, в умении переходить с бега на ходьбу; В сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. <i>Развивать</i> точность движений при переброске мяча. <i>Подвижная игра</i> «Ловишки» 3* -упражнять в равномерном беге и беге с ускорением; <i>Знакомить</i> с прокатыванием обручей, <i>Повторить</i> прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед <i>Игровые упражнения:</i> «Ловкие ребята», «Пингвины», «Догони свою пару» <i>Подвижная игра</i> «Вершки и корешки»</p>	<p><i>Упражнять</i> в равномерном беге с соблюдением дистанции, <i>Развивать</i> координацию движений в прыжках с доставанием до предмета, <i>Повторить</i> упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. <i>Подвижная игра</i> «Ловишка» <i>Малоподвижная игра</i> «Летает – не летает!» 6* - <i>упражнять</i> в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу <i>Игровые упражнения:</i> «Быстро встань в колонну!» «Прокати обруч» <i>Подвижная игра</i> «Совушка» <i>Малоподвижная игра</i> «Великаны и гномы»</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов, Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие, <i>Повторить</i> упражнение на переползание по гимнастической скамейке. 9* - <i>упражнять</i> в чередовании ходьбы и бега, <i>Развивать</i> быстроту и точность движения при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами. <i>Игровые упражнения:</i> «Быстро передай», «Пройди - не задень» <i>Подвижная игра</i> «Совушка» <i>Малоподвижная игра</i> «Летает – не летает»</p>	<p><i>Упражнять</i> в ч ходьбы и бега п воспитателя; В ползании по гимнастической ладонях и коле В равновесии п гимнастической выполнением з <i>Повторить</i> пр шнуры. 12* - <i>повторит</i> по сигналу вос упражнения в п мячом. <i>Игровые упраж</i> «Прыжки по кр «Проведи мяч» лапта»<i>Игра</i> «Ф</p>
<p>Досуг «День знаний»</p>	<p>Досуг «Здравствуй осень»</p>		

октябрь

Занятия 13-15	Занятия 16–18	Занятие 19-21 «Деревья, лес»	Занятие 22- 24«Де
<p><i>Закреплять</i> навык ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. <i>Подвижная игра</i> «Перелет птиц» 15* -упражнять в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом, <i>Повторить</i> задания с</p>	<p><i>Упражнять</i> в ходьбе с изменением направления движения по сигналу, <i>Отрабатывать</i> навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; <i>Развивать</i> координацию движений в упражнениях с мячом. <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу» <i>Малоподвижная игра</i> «Эхо» 18* - <i>повторить</i> бег в среднем темпе до 1,5 мин; развивать точность броска, Упражнять в прыжках.</p>	<p><i>Упражнять</i> в ходьбе с высоким подниманием колен, <i>Повторить</i> упражнение в ведении мяча, ползании, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. <i>Подвижная игра</i> «Удочка» <i>малоподвижная игра</i> «Летает – не летает» 21* - <i>закреплять</i> навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по</p>	<p><i>Закреплять</i> навык сменой темпа дви <i>Упражнять</i> в беге в ползании на чет дополнительным повторить упражн равновесие при хо повышенной опор <i>Подвижная игра</i> « 24* - <i>повторить</i> х остановкой по сип воспитателя, бег в темпе; <i>Упражнять</i> в пры переброске мяча. <i>Игровые упражне</i></p>

	прыжками. <i>Игровые упражнения:</i> «Перебрось – поймай» «Не попадись» «Фигуры»	<i>Игровые упражнения:</i> «Кто самый меткий», «Перепрыгни – не задень» <i>Подвижная игра</i> «Совушка»	сигналу воспитателя; <i>развивать</i> точность в упражнениях с мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Успей выбежать», «Мяч водящему» <i>Подвижная игра</i> «не попадись»	«Лягушки», «Не попадись» <i>Подвижная игра</i> «Ленточками» <i>Игра</i> «Эхо»
--	----------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------

ое
иятие

Досуг «День здоровья»

ноябрь

	Занятия 25-27 «Я в мире человек»	Занятия 28–30 «Я в мире человек»	Занятие 31-33 «Одежда, обувь»	Занятие 34- 36«Одежда, обувь»
	<i>Закреплять</i> навык ходьбы и бега по кругу; <i>Упражнять</i> в ходьбе по канату (или толстому шнуру); В энергичном отталкивании в прыжках через шнур; <i>Повторить</i> эстафету с мячом. <i>Эстафета</i> «Мяч водящему», <i>Подвижная игра</i> «Догони свою пару» <i>Малоподвижная игра</i> «Угадай, чей голосок» 27* - <i>закреплять</i> навык ходьбы и бега, перешагивая через предметы; <i>повторить</i> игровые упражнения с мячом и прыжками. <i>Игровые упражнения:</i> «Мяч о стенку», «Будь ловким» <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка» <i>Малоподвижная игра</i> «Затейники»	<i>Упражнять</i> в ходьбе с изменением направления движения, Прыжках через короткую скакалку, Бросании мяча друг другу, Ползании по гимнастической скамейке на четвереньках. <i>Подвижная игра</i> «Фигуры» 30* - <i>закреплять</i> навык ходьбы и бега с преодолением препятствий, Ходьбе с остановкой по сигналу, <i>Повторить</i> игровые упражнения с мячом и в прыжках. <i>Игровые упражнения:</i> «Передача мяча по кругу», «Не задень» <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу» <i>Игра</i> «Затейники»	<i>Упражнять</i> в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; <i>повторить</i> ведение мяча с продвижением вперед, <i>Упражнять</i> в лазанье под дугу, в равновесии. <i>Подвижная игра</i> «Перелет птиц» <i>Малоподвижная игра</i> «Летает – не летает» 33* - <i>упражнять</i> в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен, <i>Повторить</i> игровые упражнения с мячом и бегом. <i>Игровые упражнения:</i> «Переброска мячей», <i>Подвижная игра</i> «По местам»	<i>Закреплять</i> навык лазанья между предметами, координацию движений, ловкость, <i>Разучить</i> в лазанье гимнастическую стойку одного пролета на дуге, <i>повторить</i> упражнения в прыжках и на равновесии. <i>Подвижная игра</i> «Скакалка» 36* - <i>повторить</i> ходьбу с изменением направления движения, <i>Упражнять</i> в поворотах прыжком на месте, <i>Повторить</i> прыжки на левой ноге, огибая препятствие, <i>упражнять</i> в выполнении заданий с мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Передай мяч», «С кочки на кочку» <i>Подвижная игра</i> «Догони мяч» <i>Малоподвижная игра</i> «Прыжки» детей.

ое
иятие

Досуг «Мы дружны с физкультурой»

декабрь

	Занятия 1-3«Зима»	Занятия 4–6 «Зима»	Занятие 7-9 «Зима»	Занятие 34- 36«Зима»
	<i>Упражнять</i> в ходьбе с	<i>Упражнять</i> в ходьбе с	<i>Повторить</i> ходьбу с	<i>Повторить</i> хо

<p>различными положениями рук, в беге враспынную; В сохранении устойчивого равновесия при ходьбе в усложненной ситуации. <i>Развивать</i> ловкость в упражнениях с мячом. <i>Подвижная игра</i> «Хитрая лиса» 3* - повторить ходьбу в колонне по 1 с остановкой по сигналу воспитателя, <i>Упражнять</i> в продолжительном беге до 1, 5 мин, <i>Повторить</i> упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Пройди – не задень», «Пас на ходу», <i>Подвижная игра</i> «Совушка»</p>	<p>изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно, <i>Повторить</i> упражнения в ползании и эстафету с мячом. <i>Подвижная игра</i> «Салки с ленточкой» <i>Малоподвижная игра</i> «Эхо» 6* - упражнять в ходьбе в колонне по 1 с выполнением заданий по сигналу воспитателя, <i>Повторить</i> игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. <i>Игровые упражнения:</i> «Пройди – не урони», «Из кружка в кружок», «Стой» - игровое упражнение</p>	<p>изменением темпа движения с ускорением и замедлением, <i>Упражнять</i> в перебрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер, <i>Упражнять</i> в ползании на животе, в равновесии. <i>Подвижная игра</i> «Попрыгунчики – воробушки» 9* - упражнять в ходьбе и беге колонной по 1, В ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, <i>Повторить</i> задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие. <i>Игровые упражнения:</i> «Пас на ходу», «Кто быстрее», «Пройди – не урони» <i>Подвижная игра</i> «Лягушки и цапля» <i>Малоподвижная игра по выбору детей.</i></p>	<p>кругу с поворотом в одну сторону, <i>Упражнять</i> в прыжках на скамейке «по-матроски» <i>Повторить</i> упражнения в прыжках и на равновесии. <i>Подвижная игра</i> «Лиса» <i>Малоподвижная игра по выбору детей.</i> 12* - упражнять в ходьбе между предметами, <i>Разучить</i> игровое упражнение «Точный пас», <i>Развивать</i> ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. <i>Игровые задания:</i> «Точный пас», «Кто дальше бросит», «По дорожке на скамейке» <i>Подвижная игра</i> «Мороза»</p>
<p>Досуг «По следам Деда Мороза»</p>			

январь

Занятия 13-15 «Зима»	Занятия 16–18 «Зима»	Занятие 19-21 «Зима»	Занятие 22- 26
<p><i>Повторить</i> ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную по сигналу воспитателя, <i>Упражнения</i> в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствия. <i>Подвижная игра</i> «День и ночь» <i>Малоподвижная игра по выбору детей.</i> 15* -упражнять в ходьбе в колонне по 1, беге между предметами, Ходьбе и беге враспынную, <i>Повторить</i> игровые упражнения с прыжками, подвижную игру</p>	<p><i>Повторить</i> ходьбу с выполнением заданий для рук, <i>Упражнять</i> в прыжках в длину с места, <i>Развивать</i> ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. <i>Подвижная игра</i> «Совушка» 18* - провести игровое упражнение «Снежная королева», упражнения с элементами хоккея, игровое упражнение с метанием предметов</p>	<p><i>Упражнять</i> в ходьбе и беге с дополнительными заданиями, <i>Развивать</i> ловкость и глазомер в упражнениях с мячом, <i>Повторить</i> лазанье под шнур. <i>Подвижная игра</i> «Удочка» 21* - упражнять в ходьбе между предметами, разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны зала на другую. <i>Подвижная игра</i> «Два Мороза».</p>	<p><i>Повторить</i> ходьбу с изменением направления движения, <i>Упражнять</i> в прыжках на скамейке «по-матроски», четвереньках, <i>Повторить</i> упражнения в прыжках на равновесие и в ползании. <i>Подвижная игра</i> «Мушкетеры» <i>Малоподвижная игра по выбору детей.</i> 24* - повторить упражнения в ходьбе между предметами, <i>Игровые упражнения:</i> «По дорожке на скамейке»</p>

	«Два Мороза» <i>Игровые упражнения:</i> «Кто быстрее2, «По дорожке на одной ножке», <i>Подвижная игра</i> «Два Мороза».	вдаль, игровое упражнение с прыжками «Веселые воробушки».		ножке» «По местам», «
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	--	--------------------------

ое иятие	Досуг «зимние забавы»			
-------------	-----------------------	--	--	--

февраль

	Занятия 25-27 «День защитника отечество»	Занятия 28–30 «День защитника отечество»	Занятие 31-33 «День защитника отечество»	Занятие 34- 36«Д защитника отече
	<i>Упражнять</i> в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола и прыжках, <i>Повторить</i> упражнения в прыжках, в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. <i>Подвижная игра</i> «Ключи» 27* - <i>упражнять</i> в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя, <i>Повторить</i> игровое упражнение с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.	<i>Упражнять</i> в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук, <i>Разучить</i> прыжки с подскоком, <i>Упражнять</i> в переброске мяча, повторить лазанье в обруч. <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу» 30* - <i>упражнять</i> в ходьбе с выполнением заданий, <i>повторить</i> игровые упражнения с клюшкой и шайбой. <i>Подвижная игра</i> «Фигуры», «Затейники»	<i>Повторить</i> ходьбу со сменой темпа движения, <i>Упражнять</i> в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, В метании предметов, лазанье на гимнастическую стенку, <i>Повторить</i> упражнения на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с выполнением дополнительного задания. <i>Подвижная игра</i> «Не попадись» 33* - <i>упражнять</i> в ходьбе с выполнением заданий, <i>повторить</i> игровые упражнения с клюшкой и шайбой. <i>Подвижная игра</i> «Карусель».	<i>Упражнять</i> в хо колонне по 1 с в задания на вним ползании на четв между предмета <i>Повторить</i> упра равновесие и пр <i>Подвижная игра</i> 36* - <i>упражнять</i> беге с выполнени «Найди свой цве упражнения с ме предметов и пры <i>Игровые упражн</i> «не попадись», <i>Подвижные игр</i> «медведи», «Кару <i>Малоподвижная</i> «Затейники»

ое иятие	Досуг «День защитника отечества»			
-------------	----------------------------------	--	--	--

март

	Занятия 1-3«8 марта»	Занятия 4–6 «Народная культура и традиции»	Занятие 7-9 «Народная культура и традиции»	Занятие 10- 12 культура и тр
	<i>Упражнять</i> в ходьбе и беге между предметами, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с дополнительным заданием, <i>Повторить</i> задание в	<i>Упражнять</i> в ходьбе в колонне по 1, беге в рассыпную, <i>Повторить</i> упражнения в прыжках, ползании, Задания с мячом.	<i>Повторить</i> ходьбу с выполнением заданий, <i>Упражнять</i> в метании предметов в горизонтальную цель, <i>Повторить</i> упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	<i>Повторить</i> хо выполнением <i>Упражнять</i> в гимнастическ повторить упр равновесие и <i>Подвижная и</i>

	<p>прыжках, эстафету с мячом. <i>Подвижная игра «Ключи»</i> 3* - повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и с мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Бегуны», «Лягушки в болоте», «Мяч о стенку» <i>Игра «Совушка»</i> <i>Малоподвижная игра.</i></p>	<p><i>Подвижная игра «Затейники»</i> <i>Малоподвижная игра по выбору детей.</i> б* - упражнять в беге и прыжках,<i>Развивать ловкость в заданиях с мячом. Игра с бегом «Мы веселые ребята», «Охотники и утки» - с мячом.</i> <i>Игра «Тихо – громко»</i></p>	<p><i>Подвижная игра «Волк во рву»</i> <i>Малоподвижная игра.</i> 9* - упражнять в беге на скорость, повторить игровые упражнения с прыжками и с мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Кто скорее до мяча», «Пас ногой»,«Ловкие зайчата»<i>Подвижная игра «Горелки»</i> <i>Малоподвижная игра «Эхо»</i></p>	<p>«Совушка», <i>Малоподвижная игра по выбору детей</i> 12* - повторить упражнения с прыжками и мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Салки-перебежки», «Передача мяча», «Удочка» «Горелки»</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Игры народов Поволжья

апрель

Занятия 1-3«Весна»	Занятия 4–6 «Весна»	Занятие 7-9 «Весна»	Занятие 10- 12«Весна»
<p><i>Повторить</i> игровое упражнение в ходьбе и беге, <i>Упражнять</i> на равновесие, в прыжках, с мячом. <i>Подвижная игра «Хитрая лиса»</i> 15* - повторить игровое упражнение с бегом, Игровые задания с мячом, с прыжками. <i>Игровые упражнения:</i> «Быстро в шеренгу», «Перешагни – не задень», «С кочки на кочку» <i>Подвижная игра «Охотники и утки»</i> <i>Малоподвижная игра «Великаны и гномы».</i></p>	<p><i>Повторить</i> упражнения в ходьбе и беге, <i>Упражнять</i> в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мячей друг другу. <i>Подвижная игра «Мышеловка»</i> 18* - повторить игровое задание с ходьбой и бегом, Игровые упражнения с прыжками и с мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Пас ногой», «Пингвины» <i>Подвижная игра «Горелки»</i></p>	<p><i>Упражнять</i> в ходьбе в колонне по 1, в построении в пары (колонна по 2), В метании мешочков на дальность, В ползании, в равновесии. <i>Подвижная игра «Затейники»</i> 21* - повторить бег на скорость, <i>Упражнять</i> в заданиях с прыжками, в равновесии. <i>Игровые упражнения:</i> «Перебежки», «Пройди – не задень», «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой», «Поймай мяч» <i>Малоподвижная игра «Тихо – громко»</i></p>	<p><i>Повторить</i> ходьбу в выполнении заданий в прыжках, с мячом. <i>Игровое упражнение «Передача мяча»</i> <i>Подвижная игра «Салки-перебежки»</i> 24* - повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках с мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Передача мяча в кочку», <i>Подвижная игра «Лягушки в болоте» (с прыжками)</i> <i>Подвижная игра «Ловкие зайчата»</i> <i>Малоподвижная игра «Удочка»</i> и гномы»</p>

Познавательное занятие «Весна»

май

Занятия 25-27«День Победы»	Занятия 28–30 «Лето»	Занятие 31-33 «Лето»	Занятие 34- 36«Лето»
<p><i>Повторить</i> упражнения в ходьбе и беге, В равновесии при ходьбе по</p>	<p><i>Упражнять</i> в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в</p>	<p><i>Упражнять</i> в ходьбе и беге в колонне по 1, по кругу,</p>	<p><i>Упражнять</i> в ходьбе и беге в выполнении заданий в прыжках, с мячом, повторить упражнения</p>

<p>повышенной опоре, В прыжках с продвижением вперед на одной ноге, в бросании мяча о стенку. <i>Подвижная игра</i> «Совушка», <i>Малоподвижная игра</i> «Великаны и гномы» 27* - <i>упражнять</i> в продолжительном беге, развивая выносливость; <i>развивать</i> точность движений при переброске мяча друг другу в движении, <i>Упражнять</i> в прыжках через короткую скакалку, повторить упражнения в равновесии с дополнительным заданием. <i>Игровые упражнения:</i> «Пас на ходу», «Брось – поймай», Прыжки через короткую скакалку. <i>Игра по выбору детей.</i></p>	<p>длину с места, <i>повторить</i> упражнения с мячом. <i>Подвижная игра</i> «Горелки», <i>Малоподвижная игра</i> «Летает – не летает» 30* - <i>упражнять</i> в ходьбе и беге с выполнением заданий, <i>Повторить</i> упражнения с мячом, в прыжках. <i>Игровые упражнения:</i> «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу» <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка».</p>	<p>В ходьбе и беге врассыпную, в метании предметов на дальность, в прыжках, в равновесии. <i>Подвижная игра</i> «Воробьи и кошка» 33* - <i>упражнять</i> в ходьбе и беге между предметами, В ходьбе и беге врассыпную, <i>Повторить</i> задания с мячом и прыжками. <i>Игровые упражнения:</i> «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли» <i>Индивидуальные игры с мячом.</i> <i>Подвижная игра</i> «Горелки»</p>	<p>гимнастическую стенку <i>Упражнять</i> в сохранении ходьбе по повышенной <i>Подвижная игра</i> «Охотничья» <i>Малоподвижная игра</i> «Летает». 36* - <i>повторить</i> игровые бегом и ходьбой, <i>Упражнять</i> в заданиях <i>Игровые упражнения:</i> «По местам», «Кто быстрее», «Пас ногой», «Кто выше прыгнет» <i>Подвижная игра</i> «Не оступайся»</p>
<p>Развлечение «День Победы»</p>	<p>Спортивный праздник «Лето»</p>		

Комплексно - тематическое планирование «Физическое развитие в подготовительной к школе логопедической группе

Сентябрь

Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятие 10
<p>1.Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в ходьбе по гимнастической скамейке, приставляя пятку к носку.2.Развивать точность движений при переброске мяча друг другу. <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка» <i>Малоподвижная игра</i> «У кого мяч». 3*1.Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением. 2.Знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер,</p>	<p>1.Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 2.Развивать координацию движений в ходьбе по гимнастической скамейке на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши. 3.Повторить прыжки ноги врозь вместе с продвижением вперед. <i>Подвижная игра</i> «У дочка»» <i>Малоподвижная игра</i> «Карлики и великаны» 6*1.Упражнять в чередовании ходьбы и бега; в ходьбе</p>	<p>«Я -человек» 1.Учить выполнять прыжки вверх из глубокого приседания. 2.Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3.Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами.4.Развивать ловкость в бросание малого мяча вверх и ловля двумя руками. <i>Подвижная игра</i> «Мы веселые ребята». <i>Малоподвижная игра</i> «Построй колонну, шеренгу, круг» 9*1.Упражнять в беге с преодолением</p>	<p>«Овощи» 1.Упражнять в беге на ладонях и коленях и направленные движения навык прыжков с полусогнутыми коленями в прыжках с препятствием. 3.Развивать координацию движений при отбивании мяча на месте. «Медведь» <i>Массаж</i> «Снег» «Дождик» 12*1.Повторить прыжки в темпе до</p>

точность движений; 3.Повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед <i>Подвижная игра «Не оставайся на земле»</i>	между предметами. 2.Развивать быстроту и точность движений при передаче мяча. <i>Подвижная игра « Совушка»</i> <i>Игра «Летает — не летает»</i>	препятствий.2.Развивать ловкость в перебрасывание мяча через шнур друг другу. 3.Повторить прыжки через мешочки с песком. <i>Подвижная игра «Фигуры».</i>	точность горизонтальной прыжки. 3.Упражняться в прыжках через веревку. <i>Игра «Капустка»</i>
Праздник «День Знаний	Досуг «Осень, осень в гости просят»		

Октябрь

Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятие 10-12
«Фрукты. Сад»	«Лес. Деревья»	«Осень»	Тема «Птицы (перелетные и домашние)»
1.Упражнять в ползании на ладонях и ступнях в прямом направлении. 2.Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. 3.Развивать ловкость, координацию движений в отбивание мяча одной рукой на месте. 3*Повторить бег в среднем темпе до 1,5 мин. 2. Развивать точность броска в горизонтальную цель. 3.Упражнять в прыжках через веревку	1.Учить ведению мяча по прямой. 2.Развивать координацию движений в ходьбе по рейке гимнастической скамейке. 3.Закреплять умение ползать по гимнастической скамейке на животе. 6*1.Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу. 2.Развивать точность в упражнениях с мячом	1.Упражнять в ползании на четвереньках подталкивая мяч головой. 2.Закреплять умение прыгать на правой и левой ноге между предметами. 3.Развивать координацию движений в ходьбе по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг <i>Подвижная игра «Дождик»</i> <i>малоподвижная игра «Ветер, туча и солнце»</i> 9*1.Повторить ходьбу с остановкой по сигналу, бег в умеренном темпе.2.Упражнять в прыжках через мешочки с песком и бросание мяча о стенку ловля его. <i>Подвижная игра «Ветерок»</i>	1.Учить перебрасывать мяч с одной руки на другую руку. 2.Упражнять в прыжках через обруча в обруч. 3.Развивать координацию движений в ходьбе приставным шагом на месте. 4. Воспитывать ловкость в прыжках, увертываться в игре. <i>Подвижная игра «Перелет птиц»</i> <i>малоподвижная игра «Кто быстрее?»</i> 12*1.Упражнять в беге с препятствиями. 2.Развивать ловкость в прыжках через шнур друг другу. 3.Повторить прыжки через мешочки с песком. <i>Подвижные игры «Охота на мушкетера»</i> <i>малоподвижная игра «Два зайчика»</i>
День Здоровья			

Ноябрь

Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятие 10-12
«Одежда. Обувь. Головной убор»	«Домашние животные»	«Дикие животные»	«Рыбы»

<p>1.Закреплять навык ходьбы и бега по кругу.</p> <p>2. Упражнять в ходьбе по канату приставным шагом; в энергичном отталкивании в прыжках через шнур.</p> <p>3. Развивать ловкость, быстроту в эстафету с мячом. <i>Подвижная игра</i> «Ловишки с мячом» <i>Малоподвижная игра</i> «Иголка и нитка»</p> <p>3* Повторить ходьбу с остановкой по сигналу, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча. . <i>Подвижная игра</i> «Пятрасану нужна одежда»</p>	<p>1.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения. 2.Учить прыгать через короткую скакалку вращая её вперед. 3.Повторить ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг).</p> <p>4.Развивать ловкость в бросании мяча друг другу <i>Подвижная игра</i> «Петух» <i>Малоподвижная игра</i> «Делай на оборот»</p> <p>6*1.Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу.</p> <p>2.Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. <i>Подвижная игра</i> «Гуси лебеди» <i>Малоподвижная игра</i> «Затейники»</p>	<p>1.Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами.</p> <p>2.Учить в ведение мяча с продвижением вперед. 3. Упражнять в лазанье под дугу.</p> <p>4.Развивать координацию движений в ходьбе между набивными мячами, положенными в одну линию. <i>Подвижная игра</i> «Охотники и зайцы» <i>Игра на внимание</i> «Тик-так – тук»</p> <p>9*1.Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен. 2. Повторить игровые упражнения с мячом и с бегом. 3. Развивать у детей умение быстро начинать бег из и. п. стоя спиной к направлению движения и выполнять ускорение. <i>Подвижная игра</i> «Медведь»</p>	<p>1.Разучить в лазательную стенку пролета на другом упражнении прыгнуть через шнур справа попеременно. 3.1. координацию движений бросание мяча одной и ловля его двумя руками. <i>Подвижная игра</i> «Караси и щука» «Стой»</p> <p>12*1.Упражнять прыжком на месте прыжки на правую сторону, сгибая предмет. 3.Развивать быстроту движений, ловкость. <i>Подвижная игра</i></p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Развлечение «Поход в лес»

Декабрь

Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятие 10-12
«Животные жарких стран»	«Животные холодных стран»	«Зима»	«Новый год»
<p>1.Учить перебрасывать малый мяч с одной руки на другую руку.</p> <p>2.Упражнять в прыжках на одной ноге из обруча в обруч.</p> <p>3.Развивать координацию движений в ходьбе приставным шагом с мешочком на голове. <i>Подвижная игра</i> «Зебра, львы и слоны» <i>Малоподвижная игра</i> «Суше берег»</p> <p>3*1.Упражнять детей в продолжительном беге (про-</p>	<p>1.Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно.</p> <p>2.Повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. <i>Подвижная игра</i> «Белые медведи»</p> <p>6*1.Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. 2.Повторить игровые упражнения на</p>	<p>1.Упражнять в сохранение равновесие в ходьбе по скамейке на встречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу.</p> <p>2.Закреплять умение перестроения с одной колонны в две и три.</p> <p>3.Повторить прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>4.Развивать ловкость, координацию движений в перебрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. <i>Подвижная игра</i> «Снежная баба»</p> <p>9* 1.Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную и в колонне по</p>	<p>1.Упражнять в гимнастической «медвежьей» на лапах.</p> <p>2.Развивать координацию движений в ходьбе по гимнастической приставным боком мешочком на голове прыжки на двух ногах с зажатым между предметами. <i>Подвижная игра</i> «Два мороза» «снеговик»</p> <p>12*1.Упражнять прыжком между предметами. 2. Разучить игровые упражнения «урони» - ведение</p>

должительность до 1,5 минуты); в умении выполнять круговой захват при метании вдали из-за плеча одной рукой. <i>Подвижная игра «Ловля обезьян»</i>	равновесие «Пройди не урони», в прыжках «из кружка в кружок». Игровое упражнение «Стой!»	одному. 2. Разучить игровое задание «Точный пас» - перебрасывание шайбу друг другу. 3. Развивать координацию движений в катании на ледянках <i>Подвижная игра «Снежная баба»</i>	3.Развивать ловкость метании снежком. <i>Подвижная игра</i>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------

Развлечение «Выручаем Снегурочку»

Январь

Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятие 10–12
	«Зимние забавы»	«Наша республика. Наша страна»	«Транспорт»
1. Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук. 2. Упражнять в прыжках в длину с места. 3. Развивать ловкость в бросание мяча о стену и ловля его после отскока о пол и ползание на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой. 3*1. Упражнять в катании друг друга на ледянках. 2. Воспитывать ловкость, умение увертываться в игре, соблюдать правила игры. 3. Развивать смелость, координацию движений в навыке скользящего шага в ходьбе на лыжах.	1. Упражнять в равновесии – ходьба по скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики 2. Развивать ловкость и глазомер подбрасыванием малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 3. Повторить лазанье под шнур. <i>Подвижная игра «Перебежки»</i> <i>Малоподвижная игра «Ровным кругом друг за другом»</i> 6*1. Упражнять детей в ходьбе между снежками. 2. Разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую. 3. Повторить катание друг друга на ледянках. <i>Подвижная игра «Догони с вою пару»</i>	1. Упражнять в ползании по скамейке на четвереньках с мешочком на спине; в прыжках через скакалку. 2. Развивать координация движений в ходьбе по скамейке парами, держась за руки. <i>Татарская народная игра «Серый волк»</i> , «Продай горшок» 9*1. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, бег между предметами, ходьбе и беге в рассыпную. 2. Повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке. <i>Татарская народная игра «Теренбай»</i>	1. Повторить упражнения на изменение направления движения ползания. 3. Повторить упражнения на равновесии. <i>Подвижная игра «Игра с грачами»</i> <i>«Земля, в которой мы живем»</i> 12* 1. Ползание между предметами в игре «По дорожке» Игровые упражнения «По дорожке», «По дорожке», «Поезд»

Развлечение «Зимние забавы»

Февраль

Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятие 10–12
«Дом, Семья»	«Мебель»	«Электрические приборы»	23 февраля - День защитника Отечества
1. Учить прыгать через короткую скакалку с передвижением вперед. 2. Развивать глазомер и ловкость бросание мяча с произведением хлопка. 3. Повторить ходьбу по	1. Развивать ловкость и глазомер в метание в горизонтальную цель. 2. Упражнять в ползании на животе по скамейке с потягиванием двумя руками	1. Учить в бросание мяча об стенку с хлопком. 2. Упражнять в пролезании в обруч поочередно прямо и боком 3. Развивать координацию движений в	1. Развивать координацию движений в ходьбе с гимнастическими упражнениями хлопками перед собой на каждый шаг. 2. Упражнять в

<p>гимнастической скамейке боком с перешагиванием через мячи набивные. <i>Подвижная игра «Фока»</i> <i>Пальчиковая гимнастика</i> «Кто живет у нас в квартире» 3*1. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. 2. Развивать быстроту, координацию движений в упражнениях с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками <i>Подвижная игра «Мы веселые ребята»</i></p>	<p>за край скамейке. 3. Закреплять навыка прыжка с мячом, зажатым между колен. <i>Подвижная игра «Не оставайся на полу»</i> <i>Малоподвижная игра «На стульчике»</i> 6*1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий. 2. Повторить игровые упражнения на ледянках, с клюшкой и шайбой. <i>Подвижная игра «Ловишки»</i></p>	<p>ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 9* 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий. 2. Повторить игровые упражнения на ледянках, с клюшкой и шайбой.</p>	<p>обруч. 3. Повторить упражнения в ступнях руках <i>Подвижная игра «Малоподвижная зона»</i> 12*1. Упражнять детей с выполнением заданий «Цвет». 2. Повторить упражнения с метанием снарядов <i>Эстафета «Мы быстрые»</i></p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Развлечение День защитника Отечества

Март

Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятие 10
«Посуда»	«8 марта - Женский день»	«Продукты питания»	«Профессии»
<p>1. Развивать координацию движений в ходьбе по рейке гимнастической скамейке с мешком на голове, руки на поясе. 2. Упражнять в прыжках поочередно на правой и левой ноге вдоль шнура, перепрыгивая его справа, слева. 3. Повторить в бросание мяча вверх, с поворотом кругом. <i>Подвижная игра «Найди пару»</i> <i>Малоподвижная игра «Горшки»</i> 3*1. Повторить упражнения в беге на скорость. 2. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. 3. Упражнять в прыжках через шнур правым и левым боком. <i>Подвижная игра «Догони свою пару»</i></p>	<p>1. Упражнять в прыжки в длину с места, приземление на полу согнутые ноги. 2. Развивать глазомер и точность попадания при метание в вертикальную цель левой и правой руками. 3. Закреплять ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 4. Повторить пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола. <i>Подвижная игра «Ловишки бери ленту»</i> <i>Малоподвижная игра «Сегодня маме помогаем»</i> 6*1. Упражнять детей в беге, в прыжках. 2. Развивать ловкость в заданиях с мячом. <i>Подвижная игра «Ловишки»</i> <i>Малоподвижная игра «Жмурки»</i></p>	<p>1. Развивать координацию движений в пролезание в обруч в парах. 2. Учить вращение обруча на кисти руки. 3. Закреплять навыки лазание по гимнастической стенке одноимённым способом <i>Подвижная игра «Не попадись»</i> <i>Малоподвижная игра «Пирог»</i> 9*1. Упражнять детей в беге на скорость. 2. Повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. <i>Подвижная игра «Чаю-чаю-выручаю»</i> <i>Малоподвижная игра «Съедобное – не съедобное»</i></p>	<p>1. Учить детей лазать по полу. 2. Упражнять в вращении обручей. 3. Развивать метание снарядов в горизонтальную цель <i>Подвижная игра «Котятка»</i> «Великая победа» 12* Повторить бегом, в прыжках <i>Подвижная игра «Победа»</i></p>

Народные игры

Апрель

1-й недели Занятия 1–3	2-й недели Занятия 4–6	3-й недели Занятие 7–9	4-й недели
«Весна»	«Космос»	«Мир книг»	«Скоро весна»

			принадле
<p>1.Закреплять навык ходьбы и бега по кругу. 2. Упражнять в ходьбе по канату приставным шагом; в энергичном отталкивании в прыжках через шнур. <i>Подвижная игра «Скворцы и кошка» Малоподвижная игра «Запрещённое движение»</i></p> <p>3*Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. <i>Малоподвижная игра «Солнышко»</i></p>	<p>1.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения. 2.Закреплять умение прыгать через скакалку с продвижением её вперед. 3.Повторить ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг). 4.Развивать ловкость в бросании мяча друг другу; <i>Подвижная игра «Космонавты»</i></p> <p>6*1.Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий. 2.Повторить упражнения с мячом, в прыжках <i>Малоподвижная игра «Опасная зона»</i></p>	<p>1.Развивать координация движений в ходьбе парами по ограниченной площади опоры. 2.Упражнять в метание мешочков в горизонтальную цель способ снизу. 3.Повторить прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. 6*1.Повторить игровое задание с ходьбой и бегом. 2.Игровые упражнения с мячом, в прыжках.</p>	<p>1.Учить п скакалку другую; н 2.Закрепл мяча меж 3.Развива движений гимнасти 12*1.Повт скорость. 2.Упражн с прыжка</p>

Досуг «к нам пришла весна»

Май

Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятия
«День Победы»	«Цветы»	«Насекомые»	«Лето»
<p>1.Развивать координацию движений в ходьбе по гимнастической скамейке на каждый шаг – передача мяча перед собой и за спину. 2. Учить прыжки в длину с разбега. 3. Закреплять умение метание набивного мяча. <i>Подвижная игра «Воевода» Малоподвижная игра «Запрещающие движение»</i></p> <p>3*1.Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость. 2.Развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении. 3.Упражнять в прыжках через короткую скакалку. 4. Повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием. <i>Подвижная игра «Ловишки» Малоподвижная игра «Делай на оборот»</i></p>	<p>1.Повторить прыжки в длину с разбега. 2. упражнять в перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из- за головы 3. Развивать точность, ловкость в ведение мяча ногой по прямой. <i>Подвижная игра «Цветы»</i></p> <p>6*1.Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий. 2.Повторить упражнения с мячом, в прыжках. 3.Воспитывать в играх ловкость, чувство коллективизма. <i>Подвижная игра «Удочка» Малоподвижная игра «Крути т-верти роза»</i></p>	<p>1.Воспитывать смелость в лазании на гимнастическую стенку. 2.Развивать координацию движений в ходьбе по повышенной опоре. 3. Повторить спрыгивание с возвышенности <i>Подвижная игра «Пауки»</i></p> <p>9*1.Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом. 2.Упражнять в заданиях с мячом. <i>Подвижная игра «Мухи и паук»</i></p>	<p>1.Упра через с произв 2.Лазан гимнас мешоч 3.Разви метани вертик левой р <i>Подви 12*1.П упражн бегом. 2.Игро прыжк <i>Подви в болот</i></i></p>

Спортивный праздник «Лето»