


**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ  
«МЕЖДУНАРОДНАЯ ШКОЛА КАЗАНИ»**

рассмотрено и принято  
Педагогический совет АНОО  
«Международная школа Казани»  
«1» августа 2017 г.  
Протокол №1

Согласовано  
Заместитель директора АНОО  
«Международная школа Казани»  
 Ф.Ф.Гарипов  
«21» августа 2017 г.

Утверждаю  
Директор АНОО  
«Международная школа Казани»  
 Н.М.Гафиятуллин  
Приказ № 83 от «21» августа 2017 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по реализации основной образовательной программы  
дошкольного образования  
образовательная область «Физическое развитие»

2017 – 2021г.г.

## Содержание

№	Наименование разделов	Стр.
<b>I.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>3</b>
1.1	Пояснительная записка	3
	Цели и задачи реализации Программы в соответствии с ФГОС ДО	4
	Задачи физического развития по ФГОС ДО	5
	Цель и задачи национально-регионального компонента	6
	Принципы и подходы к формированию Программы	6
	Принципы построения Программы по ФГОС ДО	6
	Принципы дошкольного образования	6
	Принципы физического развития	6
	Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	8
1.2	Планируемые результаты освоения Программы	9
	Планируемые результаты как ориентиры освоения детьми образовательной области «Физическое развитие».	10
	Система мониторинга физического развития детей	13
<b>II.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>18</b>
2.1.	Содержание образовательной области «Физическое развитие»	18
	Взаимодействие образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями	27
2.2	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	36
	Формы организации работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие»	37
	Здоровьесберегающие технологии	
	Формы взаимодействия с семьями воспитанников	39
	План индивидуальной коррекционно-развивающей работы с детьми с низким уровнем физической подготовленности	42
<b>III.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>52</b>
	Особенности традиционных мероприятий, праздников	52
	Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды для физического развития	52
	Материально-техническое обеспечение Программы	52
	Список литературы	53
	Интернет-ресурсы	53
	Приложение 1. Комплексно-тематическое планирование НОД ОО «Физическое развитие»	56

# **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1.1. Пояснительная записка**

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

Сегодня в обществе идет становление новой системы дошкольного образования, направленной на реализацию федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО).

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

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

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

Рабочая программа (далее - Программа) разработана на основе образовательной программы дошкольного образования АНОО «Международная школа Казани» (далее - ООП), в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее - ФГОС ДО), отражает особенности содержания образовательной области «Физическое развитие». Программа разработана с учетом Программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

### **Нормативно-правовые документы**

1. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года - ООН 1990.
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
4. Закон РТ от 22 июля 2013 года № 68-ЗРТ «Об образовании».
5. Закон РТ от 08.07.1992 № 1560-ХП «О государственных языках Республики Татарстан и других языках в Республике Татарстан».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р о Концепции дополнительного образования детей.
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р о Стратегии развития воспитания до 2025 г.
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 3 июня 2003 г. № 118 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03» (вместе с «СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. 2.2.2. Гигиена труда, технологические процессы, сырье, материалы, оборудование, рабочий инструмент. 2.4. Гигиена детей и подростков. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», утв. Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 30 мая 2003 г.) (Зарегистрировано в Минюсте России 10 июня 2003 г., регистрационный № 4673).

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384).

12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 22 декабря 2009 г., регистрационный № 15785).

13. Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Зарегистрирован в Минюсте России 6 октября 2010 г. № 18638).

14. Письмо Минобрнауки России «Комментарии к ФГОС ДО» от 28 февраля 2014 г. № 08-249.

15. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15).

16. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

17. Основная образовательная программа дошкольного образования АНОО «Международная школа Казани», утвержденная приказом директора от 21.08.2017 №83 (протокол педагогического совета №1 от 21.08.2017).

Программа состоит из трех основных разделов – целевого, содержательного и организационного.

## **Цели и задачи реализации Программы в соответствии с ФГОС ДО**

### **Цель Программы:**

1. Повышение социального статуса дошкольного образования;
2. Обеспечение государством равенства возможностей для каждого ребенка в получении качественного дошкольного образования;
3. Обеспечение государственных гарантий уровня и качества дошкольного образования на основе единства обязательных требований к условиям реализации образовательных программ дошкольного образования, их структуре и результатам их освоения;
4. Сохранение единства образовательного пространства Российской Федерации относительно уровня дошкольного образования.

### **Задачи Программы:**

1. Охрана и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
2. Обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

3. Обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (далее - преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования);

4. Создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

5. Объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных, социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

6. Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;

7. Обеспечение вариативности и разнообразия содержания программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;

8. Формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

9. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

#### **Задачи физического развития по ФГОС ДО:**

1. Охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

2. Обеспечения равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

3. Формирования общей культуры личности воспитанников, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;

4. Формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

5. Обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;

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

#### **Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:**

##### **Оздоровительные:**

1. Охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;

2. Всестороннее физическое совершенствование функций организма.

3. Повышение работоспособности и закаливание.

4. Создание условий для снятия утомления и повышения эмоционального тонуса детей.

5. Формирование потребностей в здоровом образе жизни.

### ***Образовательные:***

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

### ***Воспитательные:***

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

### **Цели и задачи национально-регионального компонента**

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

#### **Задачи:**

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

### **Принципы и подходы к формированию Программы**

#### ***Принципы построения Программы по ФГОС ДО:***

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

#### ***Принципы дошкольного образования:***

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

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

### ***Принципы физического развития:***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста**

Рабочая программа составлена по возрастным группам. Она охватывает четыре возрастные ступени физического и психического развития детей:

- 1) дети 3-4 лет;
- 2) дети 4-5 лет;
- 3) дети 5-6 лет;
- 4) дети 6-8 лет.

В каждой возрастной группе предусмотрено формирование представлений о здоровом образе жизни (далее – ЗОЖ) и овладение разными видами движений и воспитание физических качеств.

У детей 3-4 лет усилия направлены на то, чтобы научить детей ориентироваться в пространстве физкультурного зала и физкультурной площадки, приемам элементарной страховки, правильному (по назначению) использованию физкультурного 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, раскрытия 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.

#### **Дети 3-4 лет.**

К четырём годам дети хорошо владеют в общих чертах всеми видами основных движений, возникает необходимость в двигательной импровизации, но они ещё не умеют соразмерять свои силы и возможности. Убедившись в трудности выполнения какого-либо упражнения, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что обусловлено



неустойчивостью волевых усилий. Двигательная активность детей во многом обусловлена достаточно большим двигательным запасом и хорошей пространственной ориентировкой. Они стремятся к разным сочетаниям физкультурных пособий. Как чрезмерно подвижным, так и малоподвижным детям необходима помощь взрослого, который поможет показать разнообразные действия с пособиями: мячом, обручем, скакалкой и т.д. Важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений.

#### **Дети 4-5 лет.**

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения. Потребность выполнять его в соответствии с образцом. Двигательная активность ребёнка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях.

#### **Дети 5-6 лет.**

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и психофизических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям).

#### **Дети 6-7 лет.**

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребности заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

## **1.2. Планируемые результаты освоения Программы**

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

#### ***Целевые ориентиры образования к 4 годам:***

- стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;
- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
- у ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.);

#### ***Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:***

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен

договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

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

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

#### **Возраст от 3 до 4 лет**

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

#### **Возраст от 4 до 5 лет**

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Ходит на лыжах ступающим и скользящим шагом выполняет поворот переступанием.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

• Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

• Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)

- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику (гимнастика-побудка).

- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

#### Национально-региональный компонент

• Проявляет интерес к русским и татарским подвижным играм, придумывает различные их варианты.

- Соблюдает правила народных игр и ориентируется в пространстве.

• Проявляет умение выполнять физминутки, дыхательную гимнастику татарского и русского народов.

#### **Возраст от 5 до 6 лет.**

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

• Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.

• Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

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

• Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку

• Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).

- Владеет школой мяча.

- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

• Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

• Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

• Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

• Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

• Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

• Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.

- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

### Национально-региональный компонент

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

#### **Возраст от 6 до 7 лет.**

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

- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.

- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаляющих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

#### Национально-региональный компонент

- Знает и играет в мордовские, марийские и удмуртские подвижные народные игры.

- Самостоятельно организывает знакомые подвижные игры; находит, придумывает разные их варианты.

- С удовольствием выполняет здоровьесберегающие упражнения, рассказывает стихи, потешки, поговорки во время проведения досугов и национальных праздников.

### **Система мониторинга физического развития детей**

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

Одна из основных характеристик физического развития – развитие двигательной сферы ребенка. В ней выделяют владение двигательными навыками. Двигательная неловкость, недостаточная координация движений могут служить показателями серьезных нарушений. Владение определенными действиями, разнообразными движениями (мелкими и крупными), соответствие двигательных умений некоторым минимальным возрастным нормам — важная характеристика развития ребенка.

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

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

В группе может проводиться **оценка индивидуального развития детей**. Такая оценка производится педагогом в рамках педагогического мониторинга.

Результаты педагогического мониторинга могут использоваться исключительно для решения образовательных задач:

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

*Протокол развития физических качеств детей дошкольного возраста*

Дата обследования	Бег 10 м		Ловкость (сек.) (обегание предметов)		Скоростная выносливость (приседание)		Равновесие (поза Ромберга) (сек.)		Гибкость (см.)		Прыжки в длину с места (см.)		Метание (м.)		Кистевая динамо метрия		Готовность		
	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г. п/л	К.г. п/л	Н.г. п/л	К.г. п/л	Н.г.	К.г.	
Ф.И. ребенка																			

*Усвоение программного материала по образовательной области «Физическое развитие»*

Возраст детей	4-5 лет (дети/ %)	5-6 лет (дети/ %)	6-7 лет (дети/ %)	Итого (дети/ %)
Показатели				
Высокий				
Средний				
Низкий				



**Показатели физической подготовленности детей 4-7 лет<sup>1</sup>**

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

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

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

<b>Возраст детей</b>	<b>Физическая культура</b>	<b>Здоровье</b>
<b>3-4 года</b>	Подвижные народные (татарские и русские) игры.	Согласовывает движения, ориентируется в пространстве.
<b>4-5 лет</b>	Русские и татарские народные игры.	Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, с использованием малых жанров устного народного творчества.
<b>5-6 лет</b>	Подвижные игры татарские, русские, башкирские и чувашские.	Самоконтроль по отношению к своему двигательному поведению во время игровых занятий.
<b>6-7 лет</b>	Подвижные игры народов Поволжья (мордовские, марийские, удмуртские), разные варианты подвижных игр.	Польза лекарственных растений своего края в сохранении и укреплении собственного здоровья

**Мониторинг результатов**

<b>Высокий уровень – 3 балла</b>	Знает и под руководством взрослого применяет знания.
<b>Средний уровень – 2 балла</b>	Знает и применяет знания с помощью взрослого.
<b>Ниже среднего – 1 балл</b>	Имеет представление, не активен.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1 Содержание образовательной области «Физическое развитие»

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

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

**Физическое развитие включает:**

Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук;
- знакомство с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Конкретное содержание образовательной области «Физическое развитие» зависит от возраста детей и должно реализовываться в определённых видах деятельности - для детей дошкольного возраста, это игровая и двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка, а, так же, музыкально-ритмические движения.

### **Возраст от 3 до 4 лет**

#### ***Основные движения***

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

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, по гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях, по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-30 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, рассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе, в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

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

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

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

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

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

#### ***Общеразвивающие упражнения***

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать 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.

### ***Подвижные игры***

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

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

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

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

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

### ***ЗОЖ***

- Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

- Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

### ***Национально-региональный компонент***

**Татарские народные игры.** «Тюбетейка» (Түбэтэй), «Собачка» (Маэмай), «Белый зайка» (Ак куянкай), «Солнышко и дождик» (Кояшһәм яңгыр), «Катание мяча» (Туп тәгәрәтү) .

### **Возраст от 4 до 5 лет**

#### ***Основные движения***

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

**Упражнения в равновесии.** Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35

см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), 309 в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

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

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

### ***Общеразвивающие упражнения***

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

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату,

опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

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

### *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.

### **ЗОЖ**

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

- Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

- Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### **Национально-региональный компонент**

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

**Игра-имитация.** «Мы в автобусе»

### **Возраст от 5 до 6 лет**

#### ***Основные движения***

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, 311 на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени,

на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

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

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

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение 312 в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

### *Общеразвивающие упражнения*

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

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

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

### *Спортивные 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.

### ***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.

### ***ЗОЖ***

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

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

### ***Национально-региональный компонент***

**Русские и татарские народные игры.** «Колечко», «Так, да и нет», «Маляр и краски», «Летели, летели», «Мәликә», «Лисички и курочки» (Төлкеһәм тавыклар), «Жмурки» (Күзбәйләу), «Скок-перескок» (Күчтем-күч), «Займи место» (Буш урын), «Продаем горшки» (Чүлмәк сатыш), «Серый волк» (Соры бүре), «Тимербай», «Воротики» (Чума үрдәк, чума каз), «Спутанные кони» (Тышаулыатлар), «Кто первый?», «Тюбетейка» (Түбәтәй).

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

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

### **Возраст от 6 до 7 лет**

#### ***Основные движения***

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.



**Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. 315 Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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

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

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

### ***Общеразвивающие упражнения***

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

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

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

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

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

### ***Спортивные игры***

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

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

**Бадминтон.** Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). 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 наседка».

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

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

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

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

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

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

### ***ЗОЖ***

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

2. Формировать представления об активном отдыхе.

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

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

### **Национально-региональный компонент**

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

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

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

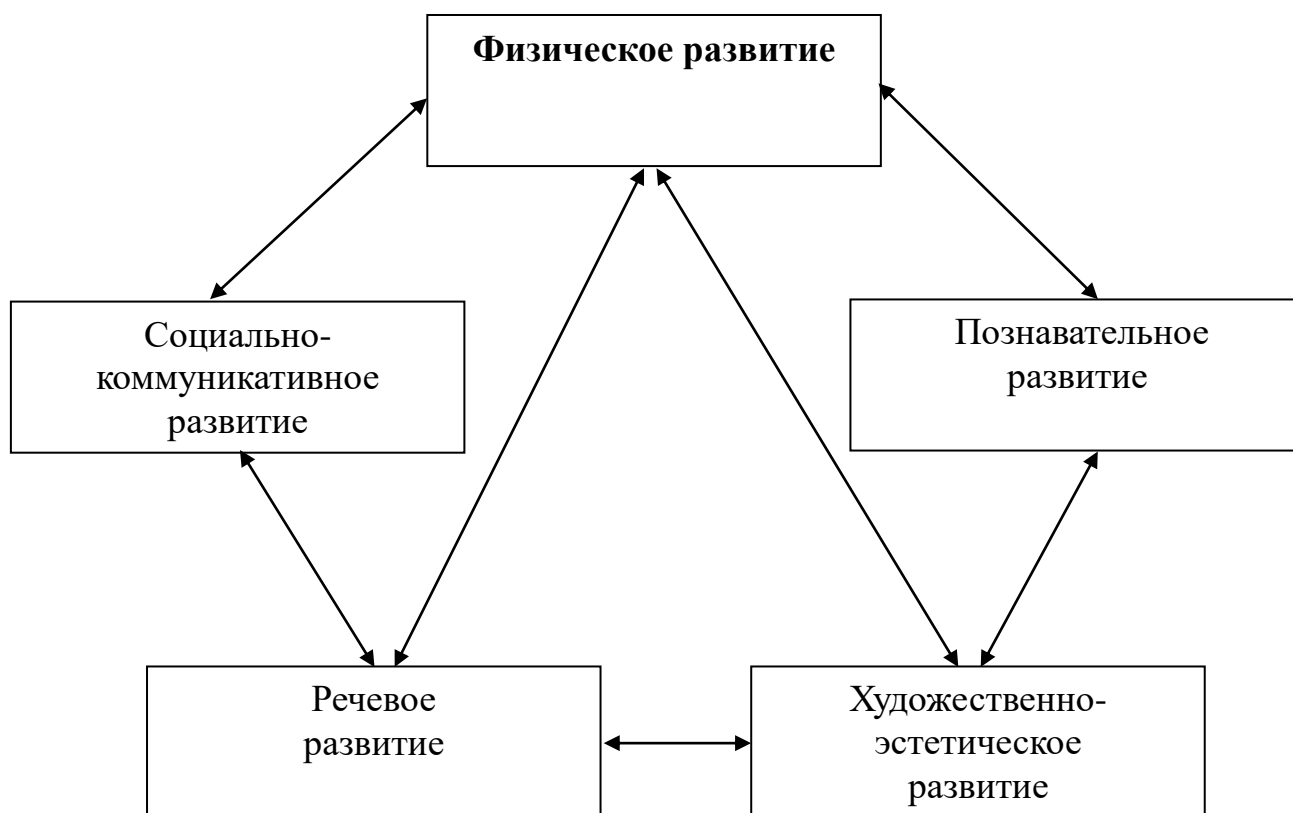
**Удмуртские народные игры.** «Баня», «Водяной», «Слепой баран», «Маша и Яша», «Ручеек», «Горячие табани», «Колечко», «Жмурки», «Лягушка», «С палочкой», «Лодыжки».

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

**Марийские народные игры.** «Катание мяча» (Мечеденемодмаш), «Барабанные палочки», «Золотые ворота».

### **Взаимодействие образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями**

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



Дети 3-4 лет		
Интегративные связи	Средства, методы и приемы	НРК (УМК)
<p><b>Социально-коммуникативное развитие:</b> - формирование навыков безопасного поведения в подвижных играх при пользовании инвентарём;</p> <p>- развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки.</p> <p>- помощь в раздаче и сборе атрибутов к ОРУ и подвижным играм.</p>	<p>- Ходьба и бег, не наталкиваясь друг на друга; - соблюдать правила выполнения игровых упражнений и подвижных игр; использования оборудования и инвентаря.</p> <p>- Поощрять участие в совместных играх; развивать активность детей в двигательной деятельности; - развивать умение общаться спокойно, без крика; - поощрять попытки пожалеть товарища, помочь ему; - формировать первичные гендерные представления.</p>	
<p><b>Познавательное развитие:</b> - активизация мышления детей; просмотр картинок о ведении здорового образа жизни; - развитие способностей дифференцировать признаки: цвет, форму, размер.</p>	<p>- Упражнения на ориентировку в пространстве («Найди бубен», «Найди своё место»); - Подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых) - «Куры в огороде», «Найти предметы круглой формы (цвет, размер)». - Познавательные занятия на тему</p>	
<p><b>Речевое развитие:</b> - Проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности; помогать детям дружелюбно общаться друг с другом, вести конструктивный диалог расширять словарный запас детей. - Чтение сказок, рассказов, историй; - «чтение» стихотворений с помощью рук.</p>	<p>- Считалки, потешки, игры в стихах; - Слушать и понимать заданный вопрос; - Говорить в нормальном темпе, не перебивать говорящего; - Делиться своими впечатлениями с родителями.</p>	<p>Стих. М.Файзуллина «Зарядка»</p>

<p><b>Художественно-эстетическое развитие:</b>          -привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и педагога, оформлению помещения.</p> <p>-развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок;</li> <li>- Физкультминутки, игровые подражательные упражнения;</li> <li>- Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок («Паучок», «Репка»);</li> <li>- Пальчиковая гимнастика.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Игры и упражнения под музыку;</li> <li>- Проведение утренней гимнастики, развлечений и праздников под музыкальное сопровождение;</li> <li>- Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.</li> </ul>	
<p><b>Дети 4-5 лет</b></p>		
<p><b>Интегративные связи</b></p>	<p><b>Средства, методы и приемы</b></p>	<p><b>НРК (УМК)</b></p>
<p><b>Социально-коммуникативное развитие:</b>          - формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании инвентарём;</p> <p>- создание на физкультурных занятиях пед. ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников.</p> <p>- учить самостоятельно переодеваться на физкультур.занятия; помощь в раздаче и сборе атрибутов к ОРУ;</p> <p>- учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр и убирать его после;</p> <p>- учить правильно подбирать предметы для подвижных игр.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходьба и бег, не наталкиваясь друг на друга; соблюдать правила игровых упражнений и подвижных игр;</li> <li>- соблюдать правила использования оборудования и инвентаря;</li> <li>- учить соблюдать правила безопасного поведения при выполнении основных видов движений.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать активность детей в двигательной деятельности;</li> <li>- Развивать умение общаться спокойно, без крика;</li> <li>- Поощрять попытки пожалеть товарища, помочь ему;</li> <li>- Формировать навыки ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками.</li> </ul>	
<p><b>Познавательное развитие:</b></p>		

<p>-активизация мышления детей; просмотр картинок о ведении здорового образа жизни;</p> <p>- развитие способностей дифференцировать признаки: цвет, форму, размер;</p> <p>- развитие творческого мышления в подвижной игре.</p>	<p>- Специальные упражнения на ориентировку в пространстве при перестроениях, смене направления движения;</p> <p>- Упражнения на развитие глазомера и ритмичность шага при перешагивании через предметы;</p> <p>- Упражнения на определение положения предметов в пространстве по отношению к себе;</p> <p>- Подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых);</p> <p>- Познавательные занятия на тему ЗОЖ.</p>	
<p><b>Речевое развитие:</b></p> <p>-Проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности;</p> <p>- помогать детям дружелюбно общаться друг с другом, вести конструктивный диалог, расширение словарного запаса детей, обсуждение пользы физической культуры, поощрение высказываний детей;</p> <p>- формировать умение договариваться об условиях игры и объяснять её правила.</p> <p>-чтение сказок, рассказов, историй; «чтение» стихотворений с помощью рук.</p>	<p>- Слушать и понимать заданный вопрос;</p> <p>- Говорить в нормальном темпе, не перебивать говорящего;</p> <p>- Делиться своими впечатлениями с родителями;</p> <p>- Считалки, потешки, игры в стихах, речевки.</p>	<p>Стих. М. Файзуллина «Закаляюсь».</p>
<p><b>Художественно-эстетическое развитие:</b></p> <p>-Привлечение внимания детей к эстетической стороне внешнего вида детей и педагога, оформлению помещения;</p> <p>- учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение.</p> <p>-развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств.</p>	<p>- Физкультминутки, игровые подражательные упражнения;</p> <p>- Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок («Паучок», «Репка», «Доброе сердце»);</p> <p>- Пальчиковая гимнастика.</p> <p>- Игры и упражнения под музыку в разном темпе;</p> <p>- Проведение утренней гимнастики, развлечений и праздников под музыкальное сопровождение;</p> <p>- Вводить элементы ритмической гимнастики;</p> <p>- Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.</p>	
<p><b>Дети 5-6 лет</b></p>		

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

<p>- поощрение и помощь в введении конструктивного диалога между детьми и взрослыми расширение словарного запаса детей обсуждение пользы физической культуры, режима дня и правильного питания и закаливания; поощрение высказываний детей;</p> <p>- формировать умение договариваться об условиях игры и объяснять её правила.</p> <p>-организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок;</p> <p>- организация сюжетных занятий на тему прочитанных произведений.</p>	<p>- Не перебивать говорящего;</p> <p>- Делиться своими впечатлениями с родителями и педагогами;</p> <p>- Считалки, потешки, игры в стихах, речевки.</p> <p>- Игры и упражнения под тексты речевок, стихотворений, потешек, считалок («Мы веселые ребята», «Ровным кругом», «Раз-два, левой!», «Льдинки, ветер и мороз»);</p> <p>- Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок и произведений («Наши планеты», «Паучок», «Репка», «Теремок», «Колобок»);</p> <p>- Пальчиковая гимнастика;</p> <p>- Физкультминутки и динамические паузы;</p> <p>- Рассказы о видах спорта по карточкам.</p>	<p>здоровьяк»</p>
<p><b>Художественно-эстетическое развитие:</b></p> <p>- привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и педагога, оформление помещения; использование на занятиях изготовленных детьми физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания, кораблики и бабочки для дыхательной гимнастики);</p> <p>- развивать воображение детей.</p> <p>-развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств.</p>	<p>- Проведение утренней гимнастики, подвижных игр, упражнений, ритмической гимнастики, развлечений и праздников под музыкальное сопровождение;</p> <p>- Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.</p>	
<p><b>Дети 6-7 лет</b></p>		
<p><b>Интегративные связи</b></p>	<p><b>Средства, методы и приемы</b></p>	<p><b>НРК (УМК)</b></p>
<p><b>Социально-коммуникативное развитие:</b></p> <p>- формирование навыков безопасного поведения в</p>	<p>- Формировать навыки безопасного поведения при проведении</p>	



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

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

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

### Методы физического развития

*Наглядный:*

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

*Словесный:*

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

*Практический:*

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

### Средства физического развития

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

### Модель двигательной активности

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

**Система физкультурно-оздоровительных мероприятий  
(Формы работы с детьми)**

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

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

Содержание	Возраст	НОД	Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность
1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.	3-5 лет,	НОД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее	<b>Утренний отрезок времени</b> Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -сюжетно-игровая -тематическая -полоса препятствий Подражательные движения <b>Прогулка</b> Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения	Игра Игровое упражнение Подражательные движения

<p>2.Общеразвивающие упражнения</p> <p>3.Подвижные игры</p> <p>4.Активный отдых</p> <p>5. Формирование начальных представлений о ЗОЖ</p>		<p>В НОД по физическому воспитанию:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-тематические комплексы</li> <li>-сюжетные</li> <li>-классические</li> <li>-с предметами</li> <li>-подражательный комплекс</li> <li>Физ.минутки</li> <li>Динамические паузы</li> </ul> <p>Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические), развлечения</p>	<p>Проблемная ситуация</p> <p>Индивидуальная работа</p> <p>Занятия по физическому воспитанию на улице</p> <p>Подражательные движения</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b></p> <p>Гимнастика после дневного сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- коррекционная</li> <li>-оздоровительная</li> <li>-сюжетно-игровая</li> <li>-полоса препятствий</li> </ul> <p>Физкультурные упражнения</p> <p>Коррекционные упражнения</p> <p>Индивидуальная работа</p> <p>Подражательные движения</p> <p>Физкультурный досуг</p> <p>Физкультурные праздники</p> <p>День здоровья (ср. гр.)</p> <p>Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал</p>	<p>Сюжетно-ролевые игры</p>
<p>1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.</p> <p>2.Общеразвивающие упражнения</p>	<p>5-7 лет,</p>	<p>НОД по физическому воспитанию:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сюжетно-игровые</li> <li>- тематические</li> <li>-классические</li> <li>-тренирующее</li> <li>-по развитию элементов двигательной креативности (творчества)</li> </ul> <p>В занятиях по физическому воспитанию:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-сюжетный комплекс</li> <li>-подражательный комплекс</li> <li>- комплекс с предметами</li> <li>Физ.минутки</li> <li>Динамические паузы</li> </ul>	<p><b>Утренний отрезок времени</b></p> <p>Индивидуальная работа воспитателя</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-классическая</li> <li>-игровая</li> <li>-полоса препятствий</li> <li>-музыкально-ритмическая</li> <li>-аэробика (дети 6-7 лет)</li> </ul> <p>Подражательные движения</p> <p><b>Прогулка</b></p> <p>Подвижная игра большой и малой подвижности</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Проблемная ситуация</p> <p>Индивидуальная работа</p> <p>Занятия по физическому воспитанию на улице</p> <p>Подражательные движения</p> <p>Занятие-поход (дети 6-7 лет)</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b></p> <p>Гимнастика после дневного сна</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-оздоровительная</li> </ul>	<p>Игровые упражнения</p> <p>Подражательные движения</p>

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

### Здоровьесберегающие технологии

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

№	Виды	Особенности организации
<i>Медико-профилактические</i>		
	<i>Закаливание</i> в соответствии с медицинскими показаниями	
1.	обширное умывание после дневного сна (мытьё рук до локтя)	ежедневно
2.	хождение по массажным дорожкам после сна	ежедневно
3.	контрастное обливание ног	Дети 4-7 лет ежедневно в теплое время года
4.	облегченная одежда	ежедневно
<i>Профилактические мероприятия</i>		
1.	витаминация 3-х блюд	ежедневно
<i>Медицинские</i>		
1.	мониторинг здоровья воспитанников	В течение года
2.	антропометрические измерения	2 раза в год
3.	профилактические прививки	По возрасту
4.	кварцевание	По эпидпоказаниям
5.	организация и контроль питания детей	ежедневно
<i>Физкультурно- оздоровительные</i>		
1.	корректирующие упражнения (улучшение осанки, плоскостопие, зрение)	ежедневно
2.	зрительная гимнастика	ежедневно
3.	пальчиковая гимнастика	ежедневно

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

### **Виды здоровьесберегающих технологий**

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

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

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

### **Формы взаимодействия с семьями воспитанников**

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

Система взаимодействия с родителями включает:

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

№	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
<b>1</b>	<b>Консультации</b>		
1.1	Тема: «Физкультура - это важно!»	Сентябрь	
1.2	Тема: «Лучшие рецепты иммунитета»	Ноябрь	
1.3	Тема: «Зимние подвижные игры»	Декабрь	
1.4	Тема: «Школа мяча»	Январь	
1.5	Тема: «Физкультура - ура!»	Апрель	
<b>2</b>	<b>Досуг, развлечения</b>		
2.1	«Папа, Мама и я – спортивная семья»	Октябрь	
2.2	«Спешим на помощь друзьям» - 4-5 лет.	Ноябрь	
2.3	«В гостях у сказки» - 3-4 лет.	Апрель	
2.4	«23 февраля - день защитника Отечества»	Февраль	

<b>3</b>	<b>Папки-передвижки:</b>		
3.1	Тема: «Веселая зарядка» (3-5 лет)	Февраль	
3.2	Тема: «Спорт и дети» (5-7 лет)	Февраль	
<b>4</b>	<b>Индивидуальные консультации по запросу родителей.</b>	В течение года	
<b>5</b>	<b>Посещение родительских собраний.</b>	В течение года	



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

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

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

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

### АПРЕЛЬ

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

### МАЙ

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

приставным шагом, левым и правым боком. 4. П/и «Подарки» (бег по кругу, галопом, танец) 5. П/и «Дети и волк» 6. П/и «Цыплята на полянке»	мосту» 6. Эстафета «Трудный переход»		поднятый на высоту 10-15 см. 4. П/и «Белки» 5. П/и «Спутанные кони» 6. Эстафета с мячом «Кенгуру»	
<i>Дети 5-6 лет</i>				
<b>Бег, ловкость</b>	<b>Гибкость, равновесие</b>	<b>Координация, выносливость</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Ловля, бросание, метание</b>
<b>ОКТАБРЬ</b>				
1. Упражнять в беге друг за другом (в обруче) 2. П/и «Огородники» 3. Упражнять в беге между предметами на носках 4. Подвижная игра «Ловишки с лентами» 5. Упражнять в беге на горку и с горки 6. П/и «Хлопушки»	1. Прыжки на правой и левой ноге по 20 раз 2. П/и «Медведи и пчелы» 3. Упражнение «Слоны ходят по мосту» 4. Малоподвижная игра «Улитка» 5. Упражнение «Качалка», «Цапля» 6. Эстафета «Кенгуру с детенышем переходят улицу»	1. «Не урони кегли» (бег с рулем между предметами) 2. П/и «Собери камешки» 3. Ходьба и лазанье по гимнастической скамейке с мешочком (на голове, спине, шее, между стоп) 4. П/и «Мышеловка» 5. Малоподвижная игра «Путешествие на корабле» 6. Ходьба как муравьи, пауки, слоны	1. Упражнение: подскоки на месте вокруг себя 2. П/и «Зайцы в огороде» 3. Прыжки из обруча в обруч с поворотами 4. П/и «Охотники и зайцы» 5. Упражнение «Добеги и прыгни» 6. П/и «Спортивные лошадки»	1. Упражнение «Перебрось через веревку» 2. П/и «Позвони Винни - Пуху» (высота с места) 3. Упражнение «Выбей мяч» 4. П/и «Охотники и утки» 5. Попади в круг (горизонтальная цель) 6. Играй, играй, мяч не теряй
<b>НОЯБРЬ</b>				
1. Бег наперегонки из и.п. стоя 2. П/и «Физкульт-ура» 3. Упражнение в беге по диагонали с различными выбросами ног 4. Пронеси - не урони» эстафета 5. П/и «Уголки» 6. П/и «Слепой медведь»	1. Малоподвижная игра «Канатоходец» 2. Упражнение «Тачка», «Экскаватор» 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с предметом на голове 4. Подвижная игра «Ловкая пара» 5. П/и «Хитрые рыбки»	1. Кто быстрее спрячется в домике 2. П/и «Коршун и наседка» 3. Упражнение «Гусиная прогулка» 4. П/и «Не замочи ног» 5. Упражнение «Футбол раков» 6. Доползи до флажка через...	1. Упражнение Ноги вместе - ноги врозь, с поворотами кругом 2. П/и «Удочка» 3. Упражнение «Сумей быстро вскочить» 4. П/и «Зайцы и Жучка» 5. Упражнение отработка разбега при прыжках в длину	1. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4-5 метров 2. П/и «Сбей городок» 3. Толкание мяча головой и ведение его в ворота 4. П/и «Шмель» 5. Бросание и ловля мяча от стены 6. Перебежки с мешочками

	6. П/и «Белки»		6. П/и «Защита крепости»	
<b>ДЕКАБРЬ</b>				
1. Состязание в беге со связанными ногами 2. Бег по наклонной доске вверх и вниз 3. Подвижная игра «Северный и южный ветер» 4. П/и «Ключи» 5. Бег на лыжах «Скользящим шагом» 6. П/и «Продай горшок»	1. Ползком через препятствия и лазание в туннель 2. Упражнение в паре (с предметами) 3. Упражнение «Играйте в мяч головой» 4. П/и «Свободное место» 5. Танец на канате 6. Малоподвижная игра «Спрячь руки за спину» 7. Упражнение на гимнастической стенке «Уголок» 8. Упражнение «Ловкий чертенок»	1. Упражнение Ходьба с книгой на голове, с мешком на спине 2. Сидя на гимнастической скамейке упражнение на равновесие 3. Упражнение «Катание на морском коньке» 4. Малоподвижная игра «Ручеек» 5. Упражнение на гимнастической стенке «Бревнышко», «Воробей» 6. Кто дольше простоит на одной ноге 7. П/и «Воробышки»	1. Прыжки «Большой воробей» (правая и левая нога) 2. П/и «Обезьянки» 3. Упражнение «Пережат и подскок» 4. Подвижная игра «Кролики» 5. Прыжки в высоту с места (толчок) 6. П/и «Кенгуру»	1. Перебрасывание мяча через шнур друг другу 2. Бросание в крутящуюся цель 3. Упражнение «Забрось все кольца на морковь» 4. П/и «Мяч соседу» 5. Упражнение «Выбей мяч» 6. П/и «Гонка мячей» 7. Подвижная игра «Охотники и звери»
<b>ЯНВАРЬ</b>				
1. Упражнение в беге быстрый темп на скорость 2. Бег вперед спиной 3. Подвижная игра «Кот и мышь» 4. П/и «Белые медведи» 5. Эстафета «Перенеси 2 мяча» 6. Бег по наклонной доске и спуск с неё 7. Ходьба по ребристой доске с высоты	1. Танцевально- ритмическая гимнастика «Часики» 2. Упражнение «Колесо», «Вертолет», «Воздушная лестница» 3. Упражнение на стенке «Воробей», «Ласточка» 4. Лазание чередуется с ходьбой 5. П/и «Узнай и догони» 6. П/и тат. «Хлопушки» 7. Эстафета «Быстро возьми, быстро положи»	1. Упражнение в ходьбе по наклонной доске вверх, с грузом на голове. 2. Упражнение в ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на 180°, 360° 3. Упражнение в стойке на одной ноге на гимнастической скамейке 4. П/и «Жмурки с колокольчиком» 5. Упражнение «Дружные пары» 6. П/и «Круговые пятнашки» 7. Эстафета «Полоса невезения»	1. Упражнение в прыжках вверх с места 2. Упражнение в прыжках в длину с разбега (приземление) 3. Упражнение в прыжках через скакалку на ходу 4. Упражнение подскоки (одна нога выбивает другую) 5. П/и «Пожарные на ученье» 6. П/и «Зайцы и жучка» 7. Эстафета «Кто быстрее допрыгает до.....»	1. Упражнения в бросании мяча вверх и ловля его одной рукой 2. Упражнение в бросании и ловле в движении 3. Упражнение в отбивании мяча о стену с поворотом 4. Упражнение в бросании мяча двумя руками из-за головы н/м 5. Подвижная игра «Вышибалы» 6. П/и «Охотники и утки» 7. Эстафета «Пауки» (с мячом на животе)

**ФЕВРАЛЬ**

<p>1. Бег с препятствиями 2. Бег с прыжками 3. П/и «Белые медведи» 4. П/и «Пилоты» 5. Упражнение в беге наперегонки (из и.п. высокий старт) 6. Эстафета «Переправа»</p>	<p>1. Упражнение в устойчивом положении на одной ноге с грузом 2. Упражнение в ходьбе по снежным валам 3. Упражнение с гантелями 4. П/и «Воробьи-вороны» 5 Упражнение «Перочинный ножик», «Змея», «Червяк» 6. П/и «Через болото» 7. Упражнение, стоя на скамейке, прыгнуть вверх и мягко приземлиться</p>	<p>1. Ведение набивного мяча головой между предметами 2. Лазание под..... не задевая..... 3. Ходьба по снежным валам 4. Упражнение «Пронеси неслышно» 5. П/и «Жмурки в кругу» 6. П/и «Машинисты сдают вождение» 7. Определись по цвету.</p>	<p>1. Прыжок на батут, мат (соединить в полете ноги) 2. Прыжки через вращающуюся скакалку 3. Отработать сильный толчок в прыжках в длину с места 4. Подвижная игра «Ножная цель» 5. П/и «Бездомный заяц» 6. Подвижная игра «Спортивные лошадки» 7. Эстафета «Прыжки по гимнастической скамейке»</p>	<p>1. Бросание мяча правой и левой рукой через сетку 2. Забрасывание мяча в корзину с прыжком 3. П/и «Кидалки» 4. Эстафета «Кто больше выбьет снежков» 5. П/и «Сумей вскочить» 6. Эстафета «Кто быстрее на одной ноге в обруч»</p>
---	---	---	---	--

**МАРТ**

<p>1. Бег за водящим «Стая» 2. Упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки» 3. Малоподвижная игра «Физкульт-ура» 4. Лазание между рейками гимнастической лестницы, поставленной боком 5. П/и «Ниточка с иголочкой» 6. П/и «Мыши и кот»</p>	<p>1. Упражнение «Маленький мостик», «Сбор фруктов», «Косарь», «Боксер». 2. Упражнение «Ноги за голову, достать колено, воздушная лестница» 3. Упражнение «Покачай малышку» 4. П/и «Донеси - не урони!» 5. П/и «Курочка и цыплята» 6. Эстафета «За высоким окном»</p>	<p>1. Упражнение «Поймай мяч» 2. Упражнения «Бабочки», «Лягушки» 3. Малоподвижная игра «Деревья и птицы» 4. Подвижная игра «Котята и ребята» 5. Приседание на скорость «Кто больше?» 6. Отбивание мяча ногами «Раки»</p>	<p>1. Упражнение «Ножницы», «Потягивание» 2. Прыжки вверх с места 3. П/и «Переправа» 4. Подвижная игра «Не отдам» 5. Упражнение «Прыгай - хлопай» 6. Прыжки из обруча в обруч боком</p>	<p>1. Упражнение: закинь в обруч 2. Перебрось мяч за черту 3. Упражнение «шарики и столбики» 4. Подвижная игра «Футболисты» 5. П/и «Охотники и звери» 6. П/и «Попади в круг»</p>
--	---	--	---	--

**АПРЕЛЬ**

<p>1. Ходьба и бег по бревну, продвижение по нему боком 2. Упражнение в беге через предметы (2-3 круга) 3. Индивидуальное упражнение «Через речку по</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке приставным шагом 2. Лазание в пролет гимнастической стенки на высоте</p>	<p>1. Упражнение для развития мышечной системы «Автостоп», «Я маг – волшебник» 2. Упражнение «Буратино», «Часики-ходики», «Крестик»</p>	<p>1. Отработать прыжки в высоту с разбега (приземление) 2. Упражнять в подскоках (прямо) 3. Упражнять в прыжках с</p>	<p>1. Отработать ловлю и бросание мяча друг другу на расстоянии 2,5 м. 2. Упражнять в ведении мяча через кегли и забивание в ворота</p>
--	---	---	--	---

бревну» 4. Упражнение на ловкость «Забей и проведи мяч в ворота» 5. П/и «Летучие рыбки» 6. П/и «Птицелов» 7. П/и «Филин и пташки»	3. Ходьба по пенькам разной высоты переменным шагом 4. Упражнение «Экскаватор», «Крокодил», «Корзинка» 5. Подвижная игра «Лодочники» 6. П/и «Голуби и ястреб» 7. П/и «По лисьему следу....»	3. Игровые упражнения «Жираф», «Кольцо», «Кузнечик» 4. Малоподвижная игра «Луна или солнце» 5. П/и «Ежик и мыши» 6. П/и «Кого вам?» (Тилирам?)	мешочком между стоп 4. Подвижная игра «Хищник в море» 5. П/и «Скачки» 6. П/и «Кто выше прыгнет!»	3. Упражнять в выбивании предмета с места 4. Игра м/п «Уголки» 5. П/и «Беспокойный мяч» 6. П/и «Банки разрушились»
---	---	---	---	---

### МАЙ

1. Ходьба по бревну, на носках, с мячом в руках 2. Игровые упражнения «Пас ногой» 3. Во время ходьбы на сигнал «Аист» стоять на одной ноге, на сигнал «Заяц» выполнить 3 прыжка на двух ногах 4. Подвижная игра «Рыбачек» 5. П/и «Баба – Яга» 6. Эстафета «Кто быстрее до флажка»	1. Упражнения в прыжках по ограниченной площади опоры на двух ногах, с мешочком зажатым между стоп 2. Подлезаем под дуги в группировки 3. Лазание по гимнастической стенке и пролезание между рейками 4. П/и «Караси и щука» 5. П/и «Перелет птиц» 6. Малоподвижная игра «Мартышки»	1. Игровые упражнения (по цветам) «По местам» (каждый должен знать свое место в колонне) 2. Игровые упражнения «Медвежата, за медом!» 3. Эстафета с водой 4. П/и «Сети» 5. Подвижная игра «Карусель» 6. Малоподвижная игра «Земля, воздух, вода»	1. Прыжки с ноги на ногу, чередуя с бегом 2. Прыжки через короткую скакалку 3. Прыжки в высоту с разбега 4. П/и «Удочка» 5. Эстафета «Кто скорее по дорожке» 6. Игра – эстафета «Через ручейки»	1. Прокатывание набивных мячей в прямом направлении 2. Игровые упражнения «Гонка мячей в шеренге» 3. Игровые упражнения «Отбей волан» 4. Эстафета с мячом «Мяч водящему» 5. П/и «Стой» 6. Малоподвижная игра «Съедобное - несъедобное»
--	--	---	--	---

### Дети 6-7 лет

<b>Бег, ловкость</b>	<b>Гибкость, равновесие</b>	<b>Координация, выносливость</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Ловля, бросание, метание</b>
----------------------	-----------------------------	----------------------------------	---------------	---------------------------------

### ОКТАБЬ

1. Подвижная игра «Горячо - холодно» (бег в чередовании с ходьбой) 2. Отработка толчковой ноги 3 П/и. «Салки» 4. П/и «Два и три»	1. Дружные пары (бег и прыжки в обруч) 2. Малоподвижная игра «Эхо» 3. Упражнение, сидя ноги прямые, достать носом	1. Упражнение «Полушпагат», «Корзинка» 2. П/и «Невод» 3. Упражнение «Восьмерка», «Растяжка ног» 4. Эстафета «Кто дальше	1. Боковой галоп (правильно двигаться) 2. Эстафета «Кто меньше сделает прыжков до....» 3. Упражнение прыжки с места (соединение обеих ног	1. Кольцеброс 2. Упражнение «Закинь за забор....» 3. Эстафета «Чья колонна первая» (передача и ловля мяча)
---	---	--	---	--

5. Эстафета «Перемени предмет» 6. Упражнение в беге через препятствие 7. П/и «Лисица и птицы»	колени. 4. П/и «Пожарные на ученье» 5. Упражнение «Катание на морском коньке», «Ловкий чертенок» 6. П/и «Лягушки и цапля»	прыгнет» 5. Малоподвижная игра «Путаница» или «Бабушка Маланья распутай нас» 6. П/и «Волк и овцы»	в полете) 4. Полоса препятствий 5. Упражнение отработать приземление при прыжках на высоту 6. П/и «Прыгуны»	4. Отработка замаха при метании вдаль 5. Малоподвижная игра «Вызов по имени» 6. «Я знаю пять имен (девочек, мальчиков, животных) отбивание мяча о пол.
---	--	---	--	--

### НОЯБРЬ

1. П/и «Перехватчики» 2. Бег с закрытыми глазами. 3. П/и «По местам» 4. Эстафета «Кто первый до флажка» 5. Догони свою пару 6. П/и «Не отдам»	1. Растяжка на гимнастической стенке «Вис», «Воробей» 2. П/и «Сделай фигуру» 3. Упражнения «Мостик», «Паровоз» и.п. лежа 4. Эстафета «Кто больше соберет шаров» 5. Упражнение «Бой петухов» 6. Малоподвижная игра «Море волнуется»	1. Упражнение «Собери колечки» 2. Ходьба по дорожке на внешней стороне стопы с заданием 3. П/и «Скворечники» 4. П/и «Возьми платочек» 5. Упражнение «Шагом марш» 6. Малоподвижная игра «Разверни круг»	1. Подскоки: одна – вперед, другая – назад 2. П/и «Парашютисты» 3. Отработка прыжков в высоту с разбега 4. П/и «Лягушки и цапля» 5. Упражнение «Прыжки с зажатым между колен мячом» 6. П/и «Не наступи!»	1. Попади в корзину и.п. снизу 2. П/и «Мяч капитану» 3. Упражнение «Попади в колокольчик, висящий в обруче» 4. П/и «Ястреб и утки» 5. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину 6. П/и «Городки»
--	---	---	---	---

### ДЕКАБРЬ

1. Упражнение в беге широким шагом через препятствия 2. Упражнение в беге со скакалкой 3. П/и «Перемена мест» 4. П/и «Раю - Раю» 5. П/и «Коршун и наседка» 6. Эстафета «Не попади в болото» 7. Эстафета «Перевертыши»	1. Упражнение «Каток», «Аист», «Пистолет» 2. Упражнение на гимнастической стенке «Вис», «Уголок» 3. Упражнение на гимнастической стенке или доске «Не урони», «Сорвем...» 4. П/и «Успей выбежать» 5. П/и «Птицелов» 6. Эстафета «Перебежки со снежками»	1. Ходьба по наклонной лестнице вверх и вниз 2. Ходьба по канату (бревну) 3. Упражнения «Как стоять?», «Приседание у стены» 4. Упражнение «Паровоз», «На турнике» 5. П/и «Сокол и лиса» 6. П/и «Отдай платочек» 7. Малоподвижная игра «Гуси летят»	1. Упражнение в прыжках по узкой дорожке на 2 ногах с продвижением 2. Упражнение в прыжках через вращающуюся вперед скакалку 3-4 м. 3. Упражнение в прыжках на возвышение с нескольких шагов 4. П/и «Цирковые лошади» 5. П/и «Кролики» 6. Эстафета «Положи скорее камешки»	1. Упражнение в отбивании мяча о землю, продвигаясь вперед 2. Упражнение в бросании набивного мяча вперед из-за головы 3. Упражнение в забрасывании мяча в баскетбольную корзину с 2-3 шагов 4. Упражнение в бросании мяча или мешочка вверх 5. П/и «Охотники и утки»
---	--	--	---	---



	7. Малоподвижная игра «Улитка»			6. П/и «Выбей свою пару» 7. Эстафета «Передал – садись»
<b>ЯНВАРЬ</b>				
1. Бег с низкого старта 2. Челночный бег (с различными заданиями) 3. Бег по наклонной доске вверх и вниз 4. Эстафета (в обручах) «Лодочник» 5. П/и «Снежная королева», «Юрта» 6. П/и «Займи место» 7. Упражнения с бегом (разбежаться на дорожке парами)	1. Упражнение «Взберитесь на палку ногами» 2. Упражнение «На байдарке», «Ворота» 3. Игра в шарики и кольца 4. Ведение шайбы между предметами и забивание её в ворота 5. П/и «Тимербай» 6. П/и «Стань первым» 7. Малоподвижная игра «Ров и река» (правая, левая сторона)	1. Упражнения «Насос», «Экскаватор», «Стрела» 2. Упражнения «Мостик», «Лягушка», «Медуза» 3. Малоподвижная игра «Танец в шляпе» 4. Малоподвижная игра «Замри» 5. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки с мешочком на ладони 6. П/и «Море волнуется» 7. П/и «Вышибалы»	1. Упражнение в прыжках с места (отработать сочетание рук и ног) 2. «Классики» 3. П/и «Пингвины с мячом» 4. П/и «Волк во рву» 5. Упражнение в прыжках в высоту с разбега (приземление) 6. Упражнение на одной ноге 7. Малоподвижная игра «Дрозд»	1. «Не упусти шарик» (воздушный) 2. «Точный удар» или «Выстрел» 3. Упражнение «Проведи мяч через...» 4. П/и «Ловкая пара» 5. П/и «Стой-беги!» 6. П/и «Защита крепости» 7. Отработать ведение мяча
<b>ФЕВРАЛЬ</b>				
1. Упражнение в беге с заданием по диагонали 2. Упражнение в беге противоходом 3. Упражнение в ходьбе по рейке гимнастической скамейки с поворотом 4. П/и «Ястреб и утки» 5. П/и «Два мороза» 6. Малоподвижная игра «Осторожный водитель» 7. Эстафета с лентами	1. Упражнение «Пантера», «Кобра», «Краб», «Дельфин» 2. Танцевально-ритмическая гимнастика «По секрету всему свету» 3. Сидя на гимнастической скамейке поперек с опорой рук сзади, приподнимать и опускать прямые ноги 4. Стоять на одной ноге закрыв глаза 5. П/и «Паук и мухи» 6. П/и «Пятнашки с домом» 7. Эстафета «Через поле – огород»	1. Упражнение после кружения сделать ласточку 2. Встать и сесть без помощи рук, удерживая на голове мешочек 3. Ходьба по скамейке, на середине перепрыгнуть через веревку высотой 20 см 4. Малоподвижная игра «Танки, пароходы...» 5. П/и «Филин и пташки» 6. П/и «Краски» 7. Эстафета (идем на руках по скамейке, ползем, несем мячи)	1. Упражнение в прыжках на двух ногах с продвижением вперед по наклонной доске 2. После прыжков сделать «Цаплю» 3. П/и «Быстроногие зайчата» 4. П/и «Здравствуй сосед» 5. Упражнение в прыжках в высоту с разбега 6. Прыжки через скакалку в ходьбе 7. Прыгать на одной ноге и толкать перед собой ....	1. Стоя на скамейке бросать и ловить мяч парами 2. Бросание друг другу и ловля из положения сидя 3. Сбивание предмета мячом одной рукой. 4. Забрасывание мяча с прыжком в баскетбольную корзину 5. П/и «Перебежки с мячами» 6. П/и «Зевака» 7. Эстафета «Самый меткий...»
<b>МАРТ</b>				
1. Бег широким шагом через	1. Ходить с книгой на лбу по	1. Упражнение «Воздушный	1. Упражнение в прыжках с	1. Забрасывание мяча в

<p>препятствия в сочетании с прыжками</p> <p>2. Бег в сочетании с прыжками в высоту</p> <p>3. Бег с ведением мяча</p> <p>4. П/и «Воробьи - вороны»</p> <p>5. П/и «Мы веселые ребята»</p> <p>6. Эстафета «Волки и козы»</p>	<p>доске</p> <p>2. Упражнение, лежа на животе «индеец в дозоре», «щенок», «гребля»</p> <p>3. Перетягивание обручей в паре</p> <p>4. Малоподвижная игра «Змея»</p> <p>5. Малоподвижная игра «Луна или солнце»</p> <p>6. П/и «Курочки»</p> <p>7. Эстафета «Медведи за медом!»</p>	<p>велосипед», «Обезьяна на дереве», «Любопытный»</p> <p>2. П/и «Река и ров»</p> <p>3. П/и «Надень папаху»</p> <p>4. Малоподвижная игра «Узнай по голосу, хитрая лиса»</p> <p>5. Упражнения: повороты на право, лево, кругом и т.д.</p> <p>6. Упражнение кувырок вперед и назад</p> <p>7. Эстафета «Бег в мешках»</p>	<p>высоты вперед спиной</p> <p>2. Прыжки со 2 пролета гимнастической стенки на мат.</p> <p>3. Упражнение в прыжках на одной ноге по канату</p> <p>4. Эстафета «Прыжки через скамейку»</p> <p>5. П/и «Горный козел»</p> <p>6. Упражнения в прыжках в длину с батута</p> <p>7. Эстафета «Прыгай через костер»</p>	<p>баскетбольную корзину с боку</p> <p>2. Метание в вертикальную цель с расстояния 5 метров м/мяча</p> <p>3. Метание мешочков в движущуюся цель</p> <p>4. Бросание и ловля мяча в движении</p> <p>5. П/и «Горячая картошка»</p> <p>6. П/и «Мячик кверху»</p> <p>7. Эстафета «Бросай-лови!»</p>
--	---	---	---	--

### АПРЕЛЬ

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

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### Особенности традиционных мероприятий, праздников

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

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

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

В детском саду проводятся разнообразные досуги и праздники:

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

Праздники строятся на основе сочетания разных видов физических упражнений: гимнастики, подвижных и спортивных игр, спортивных упражнений. Целью таких праздников является возможность привлечения детей 5-7 лет к соревновательной деятельности с элементами спорта, а детей 3-5 лет – к выполнению простейших гимнастических упражнений и участию в подвижных играх и забавах. Организуются и сезонные праздники – летний и зимний, праздники на воде, а также с включением элементов познавательной, изобразительной деятельности, театрализованных представлений.

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

#### Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды для физического развития.

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

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

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

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

***Развивающая среда построена на следующих принципах:***

**Насыщенность** среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Материально-техническое обеспечение Программы**

Наименование	Кол-во
Теннисные мячи	50
Обручи малые	15
Обручи большие	15
Обручи металлические	15
Конусы	20
Мячи для настольного тенниса	200
Теннисные ракетки	20
Ракетки для бадминтона	20
Воланы для бадминтона	20
Скакалки	20
Футбольные мячи (размер 3)	15
Футбольные мячи (размер 5)	15
Волейбольные мячи	15
Кольцеброс	2
Клюшки для флорбола	15
Мячи для флорбола	15
Резиновый мяч большой (фитнес)	2

Резиновый мяч для игр (с ушками)	2
Лестница веревочная	3
Баскетбольные мячи (размер 5)	15
Баскетбольные мячи (размер 6)	15
Коврик	6
Маты гимнастические	10
Бублик мягкий	4
Седушки игровые	15
Модуль «Змейка»	2
Коврик массажный со следочками	2
Шнур длинный для прыжков	6
Мешочек малый с грузом	36
Мяч резиновый детский	36
Модуль для подлезания	2
Лента гимнастическая короткая	36
Мяч массажный	20
Палка гимнастическая короткая	36
Гантели детские	36
Массажеры для рук	20
Эспандер для рук	20
Санки	5

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Вераксы Н. Е., Комаровой Т. С., Васильевой М. А.
2. Кареева Т. Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы. ФГОС.
3. Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации.
4. Пензулаева Л.И. CD-ROM. Физическая культура в детском саду (для работы с детьми 5-6 лет). Старшая группа. Методическое пособие. ФГОС.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет. ФГОС.
6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Для занятий с детьми 6-7 лет. ФГОС.
7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Для занятий с детьми 4-5 лет. ФГОС.
8. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Для занятий с детьми 5-6 лет. ФГОС.
9. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. ФГОС.

### ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

Интернет-ресурсы	Ссылки
Министерство образования и науки Российской Федерации	<a href="http://минобрнауки.рф">http://минобрнауки.рф</a>
Федеральный институт развития образования	<a href="http://www.firo.ru">http://www.firo.ru</a>
Сайт официальной площадки Министерства образования и науки Российской Федерации	<a href="http://mon-ru.livejournal.com/tag/ФГОС">http://mon-ru.livejournal.com/tag/ФГОС</a>
Ресурсы образования. Портал информационной поддержки специалистов дошкольных учреждений	<a href="http://www.resobr.ru">http://www.resobr.ru</a>
Издательство Просвещение	<a href="http://www.prosv.ru">http://www.prosv.ru</a>
Московская педагогическая академия дошкольного образования	<a href="http://www.mpado.ru">http://www.mpado.ru</a>
Творческий центр Сфера	<a href="http://www.tc-sfera.ru/">http://www.tc-sfera.ru/</a>

<b>Интернет-ресурсы</b>	<b>Ссылки</b>
Издательство «Учитель»	<a href="http://www.uchitel-izd.ru/">http://www.uchitel-izd.ru/</a>
Учебно-методический портал «Учмет»	<a href="http://www.uchmet.ru">http://www.uchmet.ru</a>
Институт стратегических исследований в образовании РФ	<a href="http://do.isiorao.ru/">http://do.isiorao.ru/</a>
Сайт Российской газеты	<a href="http://www.rg.ru/">http://www.rg.ru/</a>
Сайт Учительской газеты	<a href="http://www.ug.ru/">http://www.ug.ru/</a>
Издательский дом «1 сентября»	<a href="http://1сентября.рф/">http://1сентября.рф/</a>
Инновационная образовательная сеть «Эврика»	<a href="http://www.eurekanet.ru/ewww/welcome">http://www.eurekanet.ru/ewww/welcome</a>
Институт психолого-педагогических проблем детства	<a href="http://www.ippdrao.ru/">http://www.ippdrao.ru/</a>

Комплексно-тематическое планирование НОД ОО «Физическое развитие»

Дети 3-4 лет

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия				
<b>Планируемые результаты</b> умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2-х ногах, может бросать мяч руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.				
<b>Вводная часть</b>	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором. Познакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флажками	С кубиками	С погремушками
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходить и бегать небольшими группами за инструктором. 2. Учить ходить между 2мя линиями, сохраняя равновесие.	1. Ходьба с высоким подниманием коленей в прямом направлении за инструктором. 2. Подпрыгивать на 2х ногах на месте.	1. Ходьба по бревну приставным шагом 2. Учить энергично, отталкивать мяч 2мя руками.	1. Ходьба по рейке, положенной на пол 2. Подлезать под шнур. 3. Катание мяча друг другу
<b>Подвижные игры</b>	«Бегите ко мне»	«Догони меня»	«Поймай комара»	«Найди свой домик»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Мышки» Спокойная ходьба	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Упражнение на дыхание «Потушим свечи»

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия				

**Планируемые результаты** умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2мя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в д/с.

<b>Вводная часть</b>	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С малым мячом	С флажками	С кубиками
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по ребристой доске с перешагиванием 2. Ползание на четвереньках между предметами 3. Упражнять в подпрыгивании на 2х ногах на месте	1. Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; 2. Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги. 3. Упражнять в прокатывании мячей	1. Подлезать под шнур. 2. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади 3. Упражнять в прокатывании мячей.	1. Подлезание под шнур. 2. Ходьба по уменьшенной площади. 3. Катание мяча в ворота
<b>Подвижные игры</b>	«Поезд»,	«Солнышко и дождик»	«У медведя во бору»	«Воробушки и кот»
<b>Малоподвижные игры</b>	Звуковое упр. «Кто как кричит?»	Пальчиковая гимн. «Молоток»	Упражнение на дыхание «Потушим свечи»	Самомассаж «Ладочки»

## НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия				
<p><b>Планируемые результаты:</b> сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2х ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			



ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С платочками
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по уменьшенной площади; 2. Прыжки через веревочки, положенные в ряд 3. Ползание на четвереньках	1 Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги. 2 . Прокатывание мяча через ворота 3. Ходьба по бревну приставным шагом	1 Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад; 2. Ползать на четвереньках. 3. Прыжки вокруг предметов	1. Подлезать под дугу на четвереньках. 2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики 3. Метание мяча в горизонтальную цель
<b>Подвижные игры</b>	«Мыши в кладовой»	«Автомобили»	«По ровненькой дорожке»	«Кот и мыши»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Узнай по голосу»	«Пальчиковая гимн. «Моя семья»»	«Найди, где спрятано»	«Где спрятался мышонок»

## ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Этапы занятия</b>				
<b>Планируемые результаты:</b> умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег враспынную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С кубиками	С погремушками
<b>Основные виды движений</b>	1 Ходьба по доске, положенной на пол 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Прокатывание мяча друг другу	1. Перебрасывание мячей через веревочку вдаль 2. Подлезать под шнур. 3. Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мячей	1. Ползание по туннелю 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой	1. Ползание под дугой на четвереньках 2. Прыжки через набивные мячи 3. Прокатывание мяча друг другу, через ворота

<b>Подвижные игры</b>	«Наседка и цыплята»	«Поезд»	«Птички и птенчики»	«Мыши и кот»,
<b>Малоподвижные игры</b>	«Лошадки»	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем птичку»	«Каравай»

### ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия				
<b>Планируемые результаты:</b> умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физ. упр., проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непосредственной совместной игре.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий			
<b>ОРУ</b>	С мячом	С кубиками	С погремушками	С платочками
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по наклонной доске(20см). 2. Прыжки на двух ногах через предметы (5см) 3. Метание малого мяча в цель	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Прыжки в длину с места	1. Лазание по гимнастической лесенке-стремянки. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, 3. Прокатывать мяч друг другу	1. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой 2. Подлезать под шнур, не касаясь руками пола 3. Ходьба по доске по гимнастической скамейке
<b>Подвижные игры</b>	«Кролики»	«Трамвай»,	«Птички и птенчики»	«Мыши в кладовой»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем птичку»	«Каравай»

### ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности
--

Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия				
<b>Планируемые результаты:</b> при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С погремушками	С платочками	С кубиками
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по ребристой доске 2. Прыжки с продвижением вперед. 3. Прокатывание мяча между кеглями	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки – мягкое приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами.	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу; 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.
<b>Подвижные игры</b>	«Кролики»	«Мой веселый, звонкий мяч»,	«Воробышки и автомобиль»	«Птички в гнздышках»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Лошадки»	Дыхательные упражнения «Задует свечи»

### МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия				
<b>Планируемые результаты:</b> умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения				

<b>Вводная часть</b>	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С кубиками	С обручем	С флажками
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по канату боком 3. Ползание в туннеле 4. Бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его	1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом 2. Прокатывание мяча друг другу. 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед	1. Ходьба по ограниченной поверхности 2. Перебрасывание мяча через шнур 3. Лазание по гимн. стенке	1. Ходьба по канату приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Пролезание в обруч
<b>Подвижные игры</b>	«У медведя во бору»	«Лохматый пес»	«Мыши в кладовой»	«Воробушки и автомобиль»
<b>Малоподвижные игры</b>	Дыхательные упражнения «Пчелки»	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай, кто позвал»	Пальчиковая гимнастика «Семья»

### АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Этапы занятия</b>				
<b>Планируемые результаты:</b> умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; учить работать вместе при игре с парашютом			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	С кубиками	С платочками
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу;	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.	1. Ходьба по лестнице положенной на пол 2. Прокатывание мяча в ворота. 3. Пролезание в обруч

	двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	2. Спрыгивание со скамейки на мат приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами 4. Перебрасывание мяча друг другу	4. Прыжки с продвижением вперед
<b>Подвижные игры</b>	«Солнышко и дождик»	«Поймай комара»	«Светофор и автомобиля»	«У медведя во бору»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Кто ушел»	«Найди комарика»	«Парашют» Дует, дует ветерок	Дыхательные упражнения «Пчелки»

## МАЙ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Этапы занятия</b>				
<b>Планируемые результаты:</b> умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
<b>ОРУ</b>	На больших мячах	С мячами	С палками	С малым мячом
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание малого мяча. 4. Ходьба по лесенке,	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Перебрасывание мяча	1. Ходьба по шнуру (боком) руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прокатывание мяча в ворота	1 Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по наклонной доске 3. Ползание в туннеле 4. Метание мешочков вдаль

	положенной на пол	друг другу от груди. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед		
<b>Подвижные игры</b>	«Светофор и автомобили»	«Мыши в кладовой»	«Поймай комара»	«У медведя во бору»
<b>Малоподвижные игры</b>	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай, кто позвал»	Релаксация «В лесу»	Дыхательные упражнения «Пчелки»

### Дети 4-5 лет

### СЕНТЯБРЬ

#### Содержание организованной образовательной деятельности

Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия				
<b>Планируемые результаты:</b> владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см).	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах

	4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка		4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной». Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой	«Пойдём в гости»

## ОКТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Этапы занятия</b>				
<p><b>Планируемые результаты:</b> знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров»</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба в рассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии	1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)
<b>Подвижные игры</b>	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка», «Огуречик»	«Мы – весёлые ребята»,

				«Карусель»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному

### НОЯБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Этапы занятия</b>				
<b>Планируемые результаты:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на двух ногах через шнуры.</li> <li>2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м).</li> <li>3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры.</li> <li>4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.</li> <li>4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</li> <li>2. Прыжки через бруски (взмах рук).</li> <li>3. Ходьба по шнуру (по кругу).</li> <li>4. Прыжки через бруски.</li> <li>5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</li> <li>2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</li> <li>3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»</li> </ol>



<b>Подвижные игры</b>	«Самолёты», «Быстрее к своему флажку»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок...»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Угадай по голосу»	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано»	«Альпинисты». Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы»)

## ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия				
<b>Планируемые результаты:</b> владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С султанчиками
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки со скамейки (20см).</li> <li>2. Прокатывание мячей между набивными мячами.</li> <li>3. Прыжки со скамейки (25см).</li> <li>4. Прокатывание мячей между предметами.</li> <li>5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.</li> <li>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</li> <li>3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз).</li> <li>2. Ходьба по скамейке, руки на поясе.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.</li> <li>4. Прыжки на двух ногах</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом).</li> <li>2. Перепрыгивание через кубики на двух ногах.</li> <li>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы высотой 25см от пола.</li> <li>4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу).</li> <li>5. Спрыгивание с гимнастической скамейки</li> </ol>

			из обруча в обруч	
<b>Подвижные игры</b>	«Трамвай», «Карусели»	«Поезд»	«Птичка в гнезде», «Птенчики»	«Котята и щенята»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений	«Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	«Не боюсь»

### ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия				
<b>Планируемые результаты:</b> владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			
<b>ОРУ</b>	С мячом	С веревкой	С обручем	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно. 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу	1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза)	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. 2. Перешагивание через кубики. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)

	(руки вниз)		4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком)	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Путешествие по реке». Ходьба по «змейкой» по верёвке, по косичке	«Где спрятано?», «Кто назвал?»

### ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия				
<b>Планируемые результаты:</b> умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С гантелями	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками,	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см). 4. Прыжки на правой	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч

		поставленными в шахматном порядке	и левой ногой до кубика (2 м)	
<b>Подвижные игры</b>	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелёт птиц»	«Кролики в огороде»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Ножки мёрзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад	«Найди и промолчи»

### МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия				
<b>Планируемые результаты:</b> соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, в рассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три			
<b>ОРУ</b>	С обручем	С малым мячом	С флажками	С лентами
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места (фронтально).</li> <li>2. Перебрасывание мешочков через шнур.</li> <li>3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами).</li> <li>4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м).</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</li> <li>3. Прокатывание мячей между предметами.</li> <li>4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку.</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны.</li> <li>3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию.</li> <li>4. Лазание по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег по наклонной доске.</li> <li>2. Перешагивание через набивные мячи.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч.</li> <li>4. Прыжки на двух ногах через кубики</li> </ol>

			5. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. 6. Прыжки на двух ногах через шнуры	
<b>Подвижные игры</b>	«Бездомный заяц»	«Подарки»	«Охотники и зайцы»	«Наседка и цыплята»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Замри». Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт «четыре»	«Эхо»	«Найди зайца»	«Возьми флажок»

### АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия				
<p><b>Планируемые результаты:</b> соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; в рассыпную между предметами, не задевая их			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами,	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками

	о пол одной рукой несколько раз	поставленными в один ряд	гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти	
<b>Подвижные игры</b>	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений	«Стоп»	«Угадай по голосу»	«Весёлые лягушата». Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмической гимнастики

## МАЙ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Этапы занятия</b>				
<b>Планируемые результаты:</b> владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»			
<b>ОРУ</b>	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м).	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков.	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание

	3. Метание правой и левой рукой на дальность	3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка»	2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	«Один – двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока
<b>Подвижные игры</b>	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«Подарки»	«У медведя во бору»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»

## Дети 5-6 лет

### СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия				
<p><b>Планируемые результаты:</b> Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Мышонок» и «У кого мяч», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на двух ногах с	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча	1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо 2. Перешагивание через	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске,

	продвижением вперед, змейкой между предметами. 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). 4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках	вверх и ловля после хлопка 3 Ползание на четвереньках по гимн.скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	бруски с мешочком на голове 3. Ходьба с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен. 5. Ходьба «Пингвин»	положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах
<b>Подвижные игры</b>	«Мышонок»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»	«Ловишки с ленточками»
<b>Малоподвижные игры</b>	«У кого мяч».	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Ходьба с выполнением заданий, дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»

## ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Этапы занятия</b>				
<p><b>Планируемые результаты:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание ,прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С малым мячом	С большим мячом	С султанчиками
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2 Прыжки на двух ногах	1.Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка 2.Прыжки через предметы, чередуя



	2. Переползание через препятствие 3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком	2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком 3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше	через препятствие (высота 20 см), прямо, боком. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч	на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед 3.Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису
<b>Подвижные игры</b>	«Удочка»	«Перелет птиц»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,
<b>Малоподвижные игры</b>	«Эхо»	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает».

## НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Этапы занятия</b>				
<p><b>Планируемые результаты:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ. упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр. ритм. гимн. и п/и.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	С кубиками	Парами с палкой
<b>Основные виды движений</b>	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками 2.Ведение мяча с	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по	1.Ходьба по гимн.скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2.Спрыгивание со скамейки на мат.

	продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске	3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом
<b>Подвижные игры</b>	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Медведи и пчелы»	«Эстафета парами»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Угадай по голосу»	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)

### ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия				
<b>Планируемые результаты:</b> владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки со скамейки (20см) на мат 2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке 3. Перешагивание через	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь	1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатом мяча по талии 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание вдаль 4. Ползание на четвереньках с

	бруски, справа и слева от него 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)	3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	прогибом спины внутрь(кошечка)
<b>Подвижные игры</b>	«Кто скорее до флажка»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»	«Эстафета с рюкзачком»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Сделай фигуру».	«Летает - не летает».	«Найди и промолчи»	«Подарки»

## ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Этапы занятия</b>				
<p><b>Планируемые результаты:</b> владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег			
<b>ОРУ</b>	С мячом	С палкой	С обручем	С султанчиками под музыку
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками.	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки

	3. Попади в обруч (правой и левой) 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки в длину с места 4. Метание в цель	поднимая колени, по гимн скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4. Метание вдаль	2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком
<b>Подвижные игры</b>	«Ловушка с мячом»	«Мышеловка»	«Ловля обезьян»	«Мы веселые ребята»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Затейники»	«Найди и промолчи»

### ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Этапы занятия</b>				
<b>Планируемые результаты:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музыку
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики 2. Прыжки через скакалку	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча друг

	(неподвижную). 3. Прокатывание мяча между кеглями 4. Ползание попластунски до обозначенного места	гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	другу и ловля его двумя руками. 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке
<b>Подвижные игры</b>	«Пустое место»	«Охотники и зайцы»	«Лиса в курятнике»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Зима»	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найди и промолчи»,	«Стоп»

### МАРТ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Этапы занятия</b>				
<b>Планируемые результаты:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под музыку
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове 2. Перебрасывание мячей	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой	1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Прыжки со скамейки на мат

	двумя руками с отскоком от пола (расстояние 1,5м). 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками	2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Пролезание в обручи 4. Прыжок в высоту с разбега	2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьей 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 5. Подлезание под дугу	4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом
<b>Подвижные игры</b>	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Хитрая лиса»	«Караси и щука»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Затейники»

### АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Этапы занятия</b>				
<b>Планируемые результаты:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег, на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	С кубиками	С султанчиками
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг	1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой 2. Пролезание в обруч боком	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки через скакалку 3. Метание вдаль	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.

	2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой 4. Вис на гимнастической стенке	3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки в высоту	набивного мяча 4. Ползание по туннелю. 5. Прокатывание обручей друг другу	3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку
<b>Подвижные игры</b>	«Медведи и пчелы»	«Удочка»	«Горелки»	«Ловишка с ленточками»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»

### МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия				
<b>Планируемые результаты:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической

	гимнастической стенке спиной к ней	3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	стенке
<b>Подвижные игры</b>	«Быстрые и меткие»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	Релаксация «В лесу»	«Тише едешь - дальше будешь»

## Дети 6-7 лет

### СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия				
<b>Планируемые результаты:</b>	ходьба и бег в колонне по 1му с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их			
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.			
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	На гимнастических скамейках	С палками	С обручем
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом). 2. Прыжки с места на мат	1. Прыжки с поворотом «кругом», доставанием до предмета. 2. Метание в горизонтальную цель, в	1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа 2. Перебрасывание мяча через сетку	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками 2. Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке



	(через набивные мячи) 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы) 4. Ползание на животе по гимнастической скамейке	вертикальную цель 3.Пролезание об обруч разноименными способами, пол шнур 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекачиванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове	3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки 4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой.	3.Прыжки с места вдаль 4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую 5. Упражнение «крокодил»
<b>Подвижные игры</b>	«Совушка»	«Перемени предмет»	«Ловишка, бери ленту»	«Горелки»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи».	«Дует, дует ветерок»	Ходьба с выполнением заданий, дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»

## ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Этапы занятия</b>				
<p><b>Планируемые результаты:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	Без предметов	С веревочкой	С султанчиками (под музыку)
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо,	1. Ходьба по узкой скамейке 2. Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед 3. Перебрасывание мяча друг другу на ходу

	прямой ноги и хлопок под ней 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком	между ног 3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Лазание по гимнастической стенке.	боком. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине поворот, перешагивание через мяч	4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису
<b>Подвижные игры</b>	«Удочка»	«Жмурки»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,
<b>Малоподвижные игры</b>	«Съедобное – не съедобное»	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает».

## НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Этапы занятия</b>				
<p><b>Планируемые результаты:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимназии; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и п/и.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег в рассыпную, с остановкой на сигнал			
<b>ОРУ</b>	Со скакалкой	С обручем	Без предметов	Парами с палкой
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки через скамейку 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на	1. Ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч справа и слева от себя, и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат.

	четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске	вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове	голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом
<b>Подвижные игры</b>	«Быстро возьми, быстро положи»	«Удочка»	«Кто скорее до флажка докатит обруч»	«Эстафета парами»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Самомассаж» ног мячами ежиками	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)

### ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия				
<b>Планируемые результаты:</b> владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям				
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки из глубокого приседа 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием 3. Метание набивного мяча вдаль	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием	1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание в цель 4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка) и с мешочком на спине

	4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед	через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам - одна нога в середине)	3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	
<b>Подвижные игры</b>	«Хитрая лиса»	«Охотники и зайцы»	«Пожарные на ученьях»	«Два мороза»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Фигуры».	«Тише-едешь, дальше-будешь».	«Найди и промолчи»	«Подарки»

### ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия				
<p><b>Планируемые результаты:</b> владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруч, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>				
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег			
<b>ОРУ</b>	С палкой	С мячом	С гириями	С султанчиками под музыку
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки в длину с места 3. Метание в обручиз положения стоя на коленях (правой и левой)	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки через веревочку	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком 3. Прыжки в высоту	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места.

	4. Ходьба по гимнастической скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	(две ноги с боку – одна в середине) 4. Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант)	с места «Достань до предмета» 4. Перебрасывание мяча снизу друг другу 5. Кружение парами	3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишка с мячом»	«Догони свою пару»	«Ловля обезьян»	«Мы веселые ребята»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Затейники»	«Две ладошки» музыкальная

### ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия				
<p><b>Планируемые результаты:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музыку
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом</li> <li>2. Прыжки в длину с разбега</li> <li>3. Отбивание мяча правой и левой руками</li> <li>4. Ползание попластунски до</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</li> <li>3. Лазание по гимнастической</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке</li> <li>2. Прыжки через бруски правым боком</li> <li>3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</li> <li>4 Ходьба по гимнастической стенке</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</li> <li>2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении</li> <li>3. Прыжки через скамейку</li> <li>4. Лазание по гимнастической</li> </ol>

	обозначенного места	стенке с использованием перекрестного движения рук и ног 4. Прыжки в высоту	спиной к ней 5. Перебрасывание набивных мячей	стенке
<b>Подвижные игры</b>	«Ключи»	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Самомассаж» лица, шеи, рук	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Стоп»

### МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия				
<p><b>Планируемые результаты:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>				
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под музыку
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней 2. Метание в цель из разных исходных положений 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Подлезание в обруч разными способами	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 3. Ползание на спине по гимнастической скамейке 4. Прыжки на одной ноге через шнур	1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьему 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной 2. Прыжки со скамейки на мат 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом

<b>Подвижные игры</b>	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Бездомный заяц»	«Караси и щука»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Самомассаж» лица, шеи, рук

### АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Этапы занятия</b>				
<p><b>Планируемые результаты:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег, на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	С кольцом	С мешочками
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3. Переброска мячей в шеренгах 4. Вис на гимнастической стенке	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки через короткую скакалку	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки в длину с разбега 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Прокатывание обручей друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку
<b>Подвижные игры</b>	«Догони свою пару»	«Удочка»	«Мышеловка»	«Ловишка с ленточками»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»

## МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Этапы занятия</b>				
<p><b>Планируемые результаты:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на одной ноге через скакалку	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба, по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол, и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке
<b>Подвижные игры</b>	«Быстрые и меткие»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь - дальше будешь»