

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Полярные Зори «Детский сад № 6»**

**СОГЛАСОВАНО**  
педагогическим советом МБДОУ № 6  
(протокол от 12.05.2023 № 4)

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом МБДОУ № 6  
от 30.08.2023 № 76

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Составитель: Кукуева Марина Владимировна,  
инструктор по физической культуре МБДОУ № 6**

**г. Полярные Зори  
2023 г.**

# СОДЕРЖАНИЕ

## Целевой раздел

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Цели и задачи реализации рабочей программы	3
1.2.	Принципы и подходы к формированию программы	3
1.3.	Значимые для разработки и реализации характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	4
2.	Планируемые результаты освоения детьми образовательной Программы	6
2.1.	Целевые ориентиры как результат возможных достижений воспитанников	6
2.2.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	8

## Содержательный раздел

1.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области «Физическое развитие»	9
2.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы	20
3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	22
4.	Способы и направления поддержки детской инициативы	23
5.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	24

## Организационный раздел

1.	Проектирование образовательного процесса по физическому развитию детей	26
2.	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	26
3.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	27
4.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	27

## Приложения

	Перспективное планирование образовательной деятельности по физическому развитию	29
--	---	----

## ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее – Программа) спроектирована в соответствии с образовательной программой дошкольного образования МБДОУ № 6, разработанной в соответствии с ФООП ДО. Программа определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса в области физического развития детей в возрасте от 3 лет до 8 лет. Содержание Программы расширено за счет реализации элементов технологии физического развития Р.А. Юдиной «Старт», А.Н. Стрельниковой «Дыхательная гимнастика».

Программа соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности, позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала. В Программе предусмотрено решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках организованной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

Программа допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от физических возможностей детей и строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

### 1.2. Рабочая программа инструктора по физической культуре

#### 1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы

**Цель Программы** - разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей русского народа, исторических и национально-культурных традиций.

#### **Задачи Программы:**

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч. их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

#### 1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

## **1. Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:**

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства, обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

### **Основными подходами к формированию Программы являются:**

- *деятельностный подход*, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- *интегративный подход*, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;
- *индивидуальный подход*, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- *лично-ориентированный подход*, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- *средовый подход*, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

### **1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в т.ч. характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста**

#### **Возрастные характеристики особенностей физического развития детей дошкольного возраста от 3 до 4 лет**

Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности, они обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы. Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе: они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованы, глазомер не развит, им трудно ловить мяч.

#### **от 4 до 5 лет**

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

сосредоточенная деятельность в течение 15 – 20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

Движения детей становятся более координированными: они осваивают прыжки, перепрыгивание через препятствия, ловлю мяча. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. С 5 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Улучшаются показатели быстроты. Изменяются показатели общей выносливости, величина дистанции, которую преодолевают дети, возрастает.

#### **от 5 до 6 лет**

У 6-летних появляется легкость, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер. У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим тело крепче, пропорциональнее развита мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений, заметно повышается способность к ручному труду.

Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной.

#### **от 6 до 7 лет**

К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки), и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики, зависят от общего развития ребенка, однако в большей мере этому способствует правильная организация и систематичность занятий.

### **Характеристики детей, в соответствии с группой здоровья**

К *1 группе здоровья* относятся здоровые дети. Нет отклонений в анамнезе, ни разу или редко болеющие, не более 4-х раз ОРЗ в течение года; физическое развитие среднее, выше или ниже среднего; гармоническое, нервно-психическое развитие соответствует возрасту; функциональное состояние систем не нарушено; могут быть единичные морфологические отклонения, не влияющие на состояние здоровья детей и не требующие коррекции.

К *2 группе здоровья* относятся здоровые дети с отягощенным биологическим анамнезом, некоторыми функциональными и морфологическими изменениями, т.е. здоровые дети с риском развития у них хронической патологии.

К *3 группе здоровья* относятся дети с хроническими заболеваниями или врожденной патологией в состоянии компенсации, т.е. с редкими, нетяжелыми по характеру течения обострениями без выраженного нарушения общего состояния и самочувствия, поведения; дети с резко сниженной резистентностью, т.е. болеющие почти ежемесячно.

Большую часть воспитанников МБДОУ № 6 в возрасте от 3 до 7 лет составляют дети, имеющие вторую и третью группы здоровья.

### **Характеристики детей с учетом уровня их физической подготовленности**

Среди воспитанников МБДОУ № 6 разного возраста можно выделить детей средней, большой и малой подвижности.

*Дети средней подвижности* отличаются наиболее ровным и спокойным поведением, равномерной подвижностью на протяжении всего дня. Они самостоятельны и активны, движения их

уверенные, четкие, целенаправленные. При руководстве двигательной активностью детей средней подвижности достаточно создать необходимые условия, т.е. предоставить место для движений, время, игрушки-двигатели, физкультурное оборудование и пособия.

**Дети большой подвижности** из всех видов движений выбирают чаще бег, прыжки, избегают движений, требующих точности и сдержанности. Движения их быстры, резки, часто бесцельны. Из-за высокой интенсивности двигательной активности они не успевают вникнуть в суть своей деятельности, не могут управлять в должной степени своими движениями. Чрезмерная подвижность является сильным раздражителем для нервной системы, поэтому эти дети отличаются неуравновешенным поведением. При руководстве двигательной активностью детей большой подвижности важно запрограммировать такой состав движений, которые требуют сосредоточенности внимания, сдержанности, точности: метание в цель, прокатывание мяча по ограниченной площади, ловле мяча, отбиванию его от пола. Полезны все виды и способы лазания, упражнения в равновесии, общеразвивающие упражнения на ограниченной площади (скамейке, доске). Особым регулирующим приемом является внесение осмысленности содержания в двигательную деятельность.

**Дети малой подвижности.** Их характеризует общая вялость, пассивность, они быстрее других устают. Выбирают деятельность, не требующую интенсивных движений, не любят игры с движениями. У малоподвижных детей следует воспитывать интерес к движениям, потребность в подвижных видах деятельности. Особое внимание уделяется развитию всех основных движений, особенно интенсивных (бег, прыжки — разные их способы). Малоподвижные дети вовлекаются в активную двигательную деятельность на протяжении всего дня.

## **2. Планируемые результаты освоения детьми образовательной Программы**

### **2.1. Целевые ориентиры как результат возможных достижений воспитанников.**

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры ФГОС ДО выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования.

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

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок 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;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребенок 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;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.
- ребенок владеет основными навыками личной и общественной гигиены, стремящийся соблюдать правила поведения в быту, социуме, природе.

При успешной реализации Программы может быть достигнут промежуточные результаты физического развития детей:

**К концу 4 года жизни,** ребенок проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм. Легко находит свое место при совместных построениях и в играх. При выполнении упражнений по показу взрослого принимает исходное положение, демонстрирует большую, чем ранее координацию движений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге и прыжках на ограниченной площади опоры, имеет лучшую, чем ранее, подвижность в суставах, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое. Более уверенно выполняет общеразвивающие упражнения, осваивает музыкально-ритмические движения, выполняет двигательные задания, действует в общем для всех темпе. С удовольствием участвует в подвижных играх, знает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре. Понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки.

**К концу 5 года жизни** ребенок проявляет двигательную активность, быстроту, силу, выносливость, меткость, гибкость при выполнении физических упражнениях, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентируется в пространстве. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, настойчивость для достижения результата, стремится выполнить движение до конца, соблюдает правила в подвижных играх, проявляет настойчивость, упорство, стремление к победе, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность. Знает об отдельных факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при недомогании.

**К концу 6 года жизни,** ребенок проявляет в двигательной деятельности сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества, проявляет творчество и интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, инициативу, самостоятельность, находчивость, волевые качества. Проявляет взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности.

Достаточно уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен составить несложные комбинации из знакомых упражнений, демонстрировать сверстникам и взрослым. Стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру. Знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно и отрицательно влияющие на здоровье. Имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.

**К концу 7 года жизни,** ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения), осваивает элементы спортивных игр. Осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми. Может

придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует. Активно и с желанием участвует в подвижных играх, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми. Проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.). Демонстрирует взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности.

Осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности. Имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, некоторых видах спорта и спортивных достижениях, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие; заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку больным людям.

### 2.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится 2 раза в год (в начале и конце учебного года).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности, в том числе в игровой и соревновательной форме, в форме специально подобранных упражнений.

Инструментарий для педагогической диагностики – показатели физического развития детей, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка.

#### Показатели физического развития

Упражнение	Пол	Возраст				
		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Быстрота Бег на 30 м (по Вавиловой)	М	11,9-9,0	10,5-8,8	9,2-7,9	8,4-7,6	8,0-7,4
	Д	12,0-9,5	10,7-8,7	9,8-8,3	8,9-7,7	8,7-7,3
Скоростно-силовые качества (см) 1. Прыжок в длину с места (А.М.Руновой)	М	47,0-67,5	53,5-76,6	81,2-102,4	86,3-108,7	94,0-122,4
	Д	41,5-61,9	51,1-73,9	66,0-94,0	77,7-99,6	80,0-123,0
2. Прыжок в высоту с места	М			20,2-25,8	21,1-26,9	23,8-30,2
	Д			20,4-25,6	20,9-27,1	22,9-29,1
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из и.п. стоя	М	119-157	117-185	187-270	221-303	242-360
	Д	97-133	97-178	138-221	156-256	193-311
Метание мешочка с песком вдаль правой рукой	М	1,8-3,6	2,5-4,1	3,9-5,7	4,4-7,9	6,0-10,0
	Д	1,5-2,3	2,4-3,4	3,0-4,4	3,3-4,7	4,0-6,8
Метание мешочка с песком вдаль левой рукой	М	2,0-3,0	2,0-3,4	2,4-4,2	3,3-4,2	4,2-6,8
	Д	1,3-1,9	1,8-2,8	2,5-3,5	3,0-4,7	3,0-5,6
Гибкость (см) Наклон туловища вперед на гимнастической скамейке	М		1-4	2-7	3-6	
	Д		3-7	4-8	4-8	
Выносливость Бег на: 90 м	М+Д			30,6-25,0		
					35,7-29,2	
120 м						
150 м						41,2-33,6



Подъем туловища в сед (за 30 сек)	М Д		6-8 4-6	9-11 7-9	10-12 8-10	12-14 9-12
Ловкость (сек.) Бег на 10 м между предметами	М Д		8,5-8,0 9,5-9,0	7,2-5,0 8,0-7,0	5,0-1,5 6,0-5,0	
Статическое равновесие (сек.) Удержание равновесия на одной ноге	М Д		3,3-5,1 5.2-8,1	7,0-1,8 9,4-14,2	40-60 50-60	

## СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области «Физическое развитие»

Образовательная область «Физическое развитие» предусматривает:

- приобретение ребенком двигательного опыта в различных видах деятельности, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость), координационных способностей, крупных групп мышц и мелкой моторики;
- формирование опорно-двигательного аппарата, развитие равновесия, глазомера, ориентировки в пространстве;
- овладение основными движениями (бросание, метание, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки);
- обучение строевым, общеразвивающим упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, подвижным играм, спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис, городки, кегли и др.);
- смелость, выдержка и др.);
- воспитание интереса к различным видам спорта и чувства гордости за выдающиеся достижения российских спортсменов;
- приобщение к здоровому образу жизни и активному отдыху, формирование представлений о здоровье, способах его сохранения и укрепления, правилах безопасного поведения в разных видах двигательной деятельности, воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

#### - Физическое и оздоровительное направление воспитания

Ценность – **здоровье**. Цель данного направления – сформировать навыки здорового образа жизни, где безопасность жизнедеятельности лежит в основе всего. Физическое развитие и освоение ребенком своего тела происходит в виде любой двигательной активности: выполнение бытовых обязанностей, игр, ритмики и танцев, творческой деятельности, спорта, прогулок.

Задачи по формированию здорового образа жизни:

- обеспечение построения образовательного процесса физического воспитания детей (совместной и самостоятельной деятельности) на основе здоровьесберегающих и здоровьесоблюдающих технологий, и обеспечение условий для гармоничного физического и эстетического развития ребенка;
- закаливание, повышение сопротивляемости к воздействию условий внешней среды;
- укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие двигательных способностей, обучение двигательным навыкам и умениям;
- формирование элементарных представлений в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- организация сна, здорового питания, выстраивание правильного режима дня;
- воспитание экологической культуры, обучение безопасности жизнедеятельности.

Направления деятельности воспитателя:

- организация подвижных, спортивных игр, в том числе традиционных народных игр, дворовых игр на территории детского сада;
- создание детско-взрослых проектов по здоровому образу жизни;

- введение оздоровительных традиций в ДОО.

Формирование у дошкольников **культурно-гигиенических навыков** является важной частью воспитания **культуры здоровья**. Воспитатель должен формировать у дошкольников понимание того, что чистота лица и тела, опрятность одежды отвечают не только гигиене и здоровью человека, но и социальным ожиданиям окружающих людей.

Особенность культурно-гигиенических навыков заключается в том, что они должны формироваться на протяжении всего пребывания ребенка в ДОО.

В формировании культурно-гигиенических навыков режим дня играет одну из ключевых ролей. Привыкая выполнять серию гигиенических процедур с определенной периодичностью, ребенок вводит их в свое бытовое пространство, и постепенно они становятся для него привычкой.

Формируя у детей культурно-гигиенические навыки, воспитатель ДОО должен сосредоточить свое внимание на нескольких основных направлениях воспитательной работы:

- формировать у ребенка навыки поведения во время приема пищи;
- формировать у ребенка представления о ценности здоровья, красоте и чистоте тела;
- формировать у ребенка привычку следить за своим внешним видом;
- включать информацию о гигиене в повседневную жизнь ребенка, в игру.

Работа по формированию у ребенка культурно-гигиенических навыков должна вестись в тесном контакте с семьей.

### **От 3 лет до 4 лет**

**Основные задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

- оптимизировать двигательный режим с учетом возрастных психофизиологических особенностей детей и имеющегося двигательного опыта; развивать основные движения (бросание и ловля, ползание, лазанье, метание, ходьба, бег, прыжки), ориентировку в пространстве, функцию равновесия;
- формировать умение согласовывать свои действия с движениями других детей при выполнении физических упражнений;
- обучать простейшим построениям и перестроениям, выполнению простых ритмических движений под музыку;
- активизировать двигательную деятельность, формировать интерес к физическим упражнениям;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и формировать полезные привычки.

### **Содержание образовательной деятельности**

Педагогический работник продолжает обучать детей простым строевым упражнениям, выполнять их по ориентирам, основным движениям, общеразвивающим упражнениям, подвижным играм, музыкально-ритмическим движениям. Учит выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие, осанку. Формирует умение слышать указания и требования педагога, принимать исходное положение, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, одновременно вместе с педагогическим работником начинать и заканчивать движение, соблюдать правила в подвижной игре. Приобщает детей к здоровому образу жизни, создает условия для овладения элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

**Строевые упражнения.** Построение в шеренгу, колонну по одному, круг по объёмным и плоскостным ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру.

**Ходьба.** Ходьба в заданном направлении, с переходом на бег, со сменой темпа, в колонне по одному, за направляющим, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную), с выполнением заданий (остановка, приседание, поворот и др.), по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м) приставным шагом, прямо и боком, по скамье, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске (высота 30–35 см).

**Бег.** Бег в заданном направлении (подгруппами и всей группой), с переходом на ходьбу, со сменой темпа, на носках, в колонне по одному, по дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м),

враспынную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего и др.).

**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 скамью, под скамью, бревно. Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м) удобным способом.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание больших мячей (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель, из положения стоя, 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 от 1–1,5 м, к концу года до 2–2,5 метров), принимая исходное положение. Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см), бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, толкаясь двумя ногами, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м.). Подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 15 см выше поднятой руки ребенка. Перепрыгивание, через предметы (высота 5 см.). Прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см., через линии, расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга (4–6 линий, расстояние 25–30 см.), прыжки на двух ногах вокруг предметов, между ними.

**Общеразвивающие упражнения.** Педагогический работник учит детей выполнять упражнения из разных исходных положений (стоя ноги прямо и врозь, руки в стороны и на пояс, сидя, лежа на спине, животе). Поднимание и опускание прямых рук, отведение их в стороны, на пояс, за спину (одновременно, поочередно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Выполнение упражнений с хлопками. Выполнение наклонов их положения стоя и сидя. Попеременное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине. Сгибание и разгибание ног в коленях (поочередно и вместе) из положения лежа на животе. Перевороты со спины на живот и обратно. Приседания, держась за опору и без нее, вынося руки вперед.

**Музыкально-ритмические движения.** Ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной на один-два шага), приставным шагом прямо и боком. Имитационные движения — разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.). Плясовые движения — простейшие элементы народных плясок, доступные по координации, например, поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение в парах и др.

#### **Спортивные упражнения.**

Катание на санках. Катание на санках друг друга, с невысокой горки.

**Катание на лыжах.** Ходьба по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом. Повороты на лыжах переступанием.

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

**Плавание.** Погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

**Подвижные игры.** Педагог развивает и поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Вводит различные игры с более сложными правилами и сменой движений. Воспитывает у детей умение соблюдать элементарные правила, слышать указания педагога, согласовывать движения в ходе игры, ориентироваться в пространстве. Поощряет самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

**Примеры игр с бегом на развитие скоростно-силовых качеств:** «Бегите ко мне!», «Солнышко и дождик», «Кот и птенчики», «Мыши и кот», «Воробушки и автомобиль», «Кто быстрее до флажка!», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках». С прыжками на развитие силы и ловкости, равновесия: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки», «Поймай комарика», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку». С подлезанием и лазаньем на развитие силы,

выносливости: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики». С бросанием и ловлей на развитие ловкости, меткости: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю» На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто кричит», «Найди, что спрятано».

**Формирование основ здорового образа жизни.** Педагогический работник поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками. Формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности, соблюдения правил безопасности для здоровья.

### **От 4 лет до 5 лет**

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

- учить элементам техники выполнения основных движений, общеразвивающих, музыкально-ритмических и спортивных упражнений; ориентироваться в пространстве, выполнять движения по образцу;
- активизировать двигательную деятельность, формировать интерес к физическим упражнениям;
- поддерживать стремление соблюдать правила в подвижных играх, самостоятельно их проводить, показывать знакомые упражнения;
- формировать полезные привычки, представления о факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, элементарных правилах здорового образа жизни, поощрять их соблюдение.

### **Содержание образовательной деятельности**

Педагогический работник развивает и закрепляет двигательные умения и навыки при выполнении разученных ранее основных движений, общеразвивающих упражнений, музыкально-ритмических движений, учит принимать исходное положение, соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, выполнять общеразвивающие упражнения точно под счет, слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры. Развивает умение использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует полезные и предупреждает вредные привычки, представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет умения и навыки личной гигиены, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

**Строевые упражнения.** Построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную. Размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, в звенья и на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

**Ходьба и упражнение в равновесии.** Ходьба обычным и гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), сохраняя равновесие. Ходьба в колонне по одному, по двое (парами), по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами). Ходьба по прямой, в обход по залу, врассыпную, в разном темпе, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук). Ходьба с переходом на бег, в чередовании с прыжками, с изменением направления, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 15–10 см), по скамье, (диаметр 1,5–3 см), по доске (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны и с предметом в руках, ставя ногу с носка). Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через предметы высотой 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 в разном темпе, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м. Спокойный бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному 1-1,5 минуты, парами взявшись за руки, по кругу, соразмеряя свои движения с движениями партнера. Бег «змейкой» между предметами (оббегать пять шесть предметов). Бег со старта на скорость (расстояние 15–20 м). Бег в медленном темпе (до 2 мин.), со средней скоростью на расстояние 40–60 м.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках в быстром темпе, а также опираясь на стопы и ладони. Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, в обруч. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево. **Бросание, ловля, метание.** Отбивание мяча о землю правой и левой рукой, бросание и ловля его кистями рук (не прижимая к груди). Перебрасывание мяч друг другу и педагогическому работнику. Прокатывание мячей, обручей друг другу и между предметами (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 (5 раз подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2–2,5 м правой и левой рукой, в вертикальную цель.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах (20 прыжков по 2–3 раза в чередовании с ходьбой), энергично отталкиваться, вытягивая стопу, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги. Прыжки со сменой ног, ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной, с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево). Спрыгивание (с высоты 20–25 см.) со страховкой. Перепрыгивание через предметы высотой 5–10 см. Прыжки в длину с места на расстояние 70 см и через параллельные прямые (4–6 линий на расстоянии 40–50 см.), сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении. Прыжки через короткую скакалку.

**Общеразвивающие упражнения.** Педагогический работник учит детей выполнять общеразвивающие упражнения под счет (с 4,5 лет), из разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с оборудованием и без. Поднимание рук вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью. Выполнение махов руками вперед, вверх, назад, круговые движения руками, согнутыми в локтях. Повороты корпуса в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны. Наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног с заданием, класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Поднимание ног над полом из положения сидя и лежа, Перевороты со спины на живот перекатом, держа в вытянутых руках предмет. Приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны с предметом и без.

**Музыкально-ритмические движения.** Ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону. Ходьба с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку. Доступные по координации упражнения народных плясок, выполняемые отдельно и в комбинациях из двух движений: выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши.

#### **Спортивные упражнения.**

Катание на санках. Подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на велосипеде, самокате. Кататься на трехколесном или двухколесном велосипеде, самокате по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуелочкой».

**Плавание.** Погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держать за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

**Подвижные игры.** Педагог продолжает закреплять основные движения в ходе подвижной игры, учит соблюдать правила, брать роль водящего. Развивает психофизические качества, пространственную ориентировку, глазомер, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников. Приучает к выполнению правил без напоминания, поощряет проявление творческих способностей детей в подвижных играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

**Примеры игр с бегом на развитие скоростно-силовых качеств:** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки». Подвижные игры с прыжками на развитие силы и ловкости: «Зайцы и волк», «Волк 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 и ловкость: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору», «Водяной» и др.

**Формирование основ здорового образа жизни.** Педагогический работник уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при болезни и плохом самочувствии, учит пониманию детьми необходимости занятий физкультурой, правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания, важности полезных привычек для сохранения и укрепления здоровья.

**В результате, к концу 5 года жизни** ребенок проявляет двигательную активность, быстроту, силу, выносливость, меткость, гибкость при выполнении физических упражнениях, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентируется в пространстве. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, настойчивость для достижения результата, стремится выполнить движение до конца, соблюдает правила в подвижных играх, проявляет настойчивость, упорство, стремление к победе, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность. Знает об отдельных факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при недомогании.

### **От 5 лет до 6 лет**

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

- развивать умения осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия выполнять физические упражнения (основные движения, общеразвивающие упражнения, музыкально-ритмические движения);
- обучать спортивным упражнениям и элементам спортивных игр;
- развивать самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;
- воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, самостоятельно их организовывать и проводить игры и упражнения со сверстниками и младшими детьми;
- воспитывать патриотические и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;
- формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- расширять представления о здоровье и его ценности, правилах здорового образа жизни, туризме как форме активного отдыха, необходимости и способах безопасного поведения в двигательной деятельности, укрепления здоровья и факторах, на него влияющих.

### **Содержание образовательной деятельности**

Педагогический работник продолжает развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, психофизические качества и способности, обогащает двигательный опыт детей, формирует умение творчески использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, закрепляет умение самостоятельно точно, технично выразительно выполнять под счет, ритм, музыку физические упражнения учит принимать правильное исходное по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку. Формирует представление о зависимости хорошего результата при выполнении физических упражнений от правильной техники выполнения.

Педагогический работник продолжает обучать подвижным играм, начинает обучать элементам спортивных игр, играм-эстафетам. Поощряет стремление выполнять ведущую роль в подвижной игре, учит осознанно относиться к выполнению правил, проявлять самостоятельность, инициативу, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и факторах положительно и отрицательно на него влияющих, формирует элементарные представления об организме человека, разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности, продолжает

воспитывать полезные привычки с целью приобщения к основам здорового образа жизни. Организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги.

**Строевые упражнения.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена. Перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без. Повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Ходьба и упражнение в равновесии.** Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием, в колонне по одному, по двое (парами), с предметами, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между восемью предметами), враспынную по диагонали. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями, по доске, по широкой и узкой гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Ходьба с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей). Кружение в обе стороны в быстром и медленном темпе.

**Бег.** Бег с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое, парами), в разных направлениях: по кругу, «змейкой» (между предметами), враспынную, со сменой ведущего. Бег в быстром темпе 10 м. (3–4 раза), 20–30 м (2–3 раза), с увертыванием. Челночный бег 3 по 10 м в медленном темпе (1,5–2 мин).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой, «змейкой» (расстояние — 10 м), между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, 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 чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, сохраняя ритм, с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой (вправо и влево). Лазанье по веревочной лестнице со страховкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами, из разных исходных положений. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди и ловля на расстоянии 1,5 м. по прямой и с отбивкой о землю, Перебрасывание через препятствия друг другу из положения сидя и стоя (с расстояния 2 м). Отбивание мяча правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте и в движении до 4–6 метров. Метание разными способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную цель (с расстояния 3,5–4 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель, с расстояния 1,5–2 метра.

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (25 ритмичных прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперед на расстояние 2–3 м. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, ноги вместе и врозь, с поджатыми ногами («зайчики»), с разведенными коленями («лягушки»). Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки в чередовании и в комбинации с другими основными движениями, общеразвивающими и танцевальными упражнениями. Прыжки в длину с места (от 80 см.), через линию, поочередно через 5–6 линий или плоских обручей, расстояние между которыми одинаковое и разное от 30 до 60 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см. Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах и с продвижением, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Общеразвивающие упражнения.** Педагогический работник учит детей выполнять упражнения под счет и под музыку, из исходных положений сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги прямо, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх. (одновременно, поочередно), сочетая движения рук и ног, одновременно и поочередно. Повороты влево и вправо, наклоны вперед, вниз, в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны. Поднимание ног над полом, сгибание и разгибание ног из положения сидя, лежа на боку. Махи ногами из исходных положений лежа на спине, на боку, на четвереньках, стоя, держась за опору. Выполнение упражнений в приседе и полуприседе, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны, с предметами и без них. Перекладывание предметов стопами ног, упражнения для пальцев

рук и ног, стопы, голеностопа (разведение стоп в стороны, сокращение на себя и от себя, вытянув носки). Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе, с закрытыми глазами.

**Музыкально-ритмические движения.** Ходьба и бег под музыку в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках. Прыжки на одной, на двух ногах попеременно, на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение на носках по одному и в парах). Подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах.

**Спортивные упражнения.** Катание на санках. Катание на санках по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки. Ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах на расстояние до 500 м. по лыжне скользящим шагом. Повороты на месте (направо и налево) с переступанием. Поднимание на склон прямо «ступающим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискось). Катание на двухколесном велосипеде, самокате. Катание по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью. С поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь. Плавание. Движения прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде держать за опору. Ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз, опускать лицо в воду, присесть под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость. Скользить на груди. Плавание произвольным способом.

**Подвижные игры.** Педагогический работник продолжает развивать и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх и играх-эстафетах. Оценивает и поощряет соблюдение правил, учит быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность, волевые качества, самостоятельность и инициативность, взаимодействовать в команде. Воспитывает сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление к победе, преодолению трудностей. Учит самостоятельно организовывать игры с небольшой группой сверстников, младшими детьми, развивает творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

Примеры игр с бегом на развитие скоростно-силовых качеств и ориентировки в пространстве: «Самолеты» (с обручами и геометрическими фигурами), «Хитрая лиса», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Светофор», «Найди пару», «Ловишки с ленточками», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и выносливости: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»; с ползанием и лазаньем на развитие силы: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Пожарные», «Спасатели»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Мяч по кругу». На ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Пограничники». Народные игры. «У медведя во бору», «Мышка и две кошки», «Дударь».

#### **Спортивные игры.**

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с воспитателем.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам.

**Формирование основ здорового образа жизни.** Педагогический работник продолжает уточнять и расширять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятие спортом и физкультурой, прогулки на свежем воздухе) и отрицательно влияющих на здоровье (вредные привычки, нерациональное питание, гаджеты, не соблюдение правил гигиены и др.) Формирует доступные элементарные представления об организме человека (внешнее строение опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха и их защита). Продолжает формировать представления о разных видах спорта и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья.



Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и в ходе туристских пеших прогулок и экскурсий, учит их соблюдать. Продолжает формировать заботливое отношение к своему здоровью и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, закаляться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья), продолжает знакомить с правилами поведения при недомогании и заболевании, способами оказания посильной помощи при уходе за больным.

**Туристские прогулки и экскурсии.** Педагогический работник организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца), в теплый период года, и до 1 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20 минут. Формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой родного края. Оказывает помощь в подборе необходимых вещей и одежды для туристской прогулки, учит наблюдать за природой, ориентироваться на местности, соблюдать осторожность, преодолевая препятствия, правила гигиены и безопасного поведения. В ходе туристской прогулки организует с детьми игры и соревнования, наблюдения за природой родного края.

### **От 6 лет до 7 лет**

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

- развивать умения: точно, скоординировано, выразительно, технично выполнять физические упражнения в соответствии с возрастом, осуществлять самоконтроль, самооценку, выполнения физических упражнений, замечать ошибки и неточности при выполнении движений, соблюдать правила в подвижных играх;
- развивать двигательное творчество;
- формировать осознанную потребность в двигательной активности;
- воспитывать чувство патриотизма, гражданскую идентичность и нравственно-волевые качества в двигательной деятельности;
- расширять и уточнять представления о здоровье, факторах, влияющих на здоровье, средствах его укрепления, активном отдыхе, физкультуре и спорте, спортивных достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок,
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

### **Содержание образовательной деятельности**

Педагогический работник закрепляет и совершенствует двигательные умения и навыки детей, развивает психофизические качества и способности, создает условия для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения спортивных упражнений и освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических движений под счет, ритм, в соответствии с разнообразным характером музыки, развития самоконтроля. В процессе организации разных форм двигательной деятельности учит детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, принимать правильное исходное положение, технично, точно, скоординировано выполнять движения.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях: самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать движения, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни. Расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней. Поддерживает интерес и любовь к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

**Строевые упражнения.** 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, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; Повороты направо, налево, кругом.

**Ходьба и упражнение в равновесии.** Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге в разном темпе и направлениях: по кругу, по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов «змейкой», по диагонали, с перестроениями, разными способами: обычным, гимнастическим шагом, скрестным шагом, с выпадами, в приседе и полуприседе, спиной веред, спортивной ходьбой, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад. Ходьба во враспынную с построением по сигналу. Ходьба в сочетании с другими видами основных движений и ходьба с поточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, ритм, музыку. Ходьба по скамье с набивным мешочком на голове, выполняя упражнения (например, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с остановкой посередине и с приседанием и поворотом кругом и др.). Ходьба прямо и боком, по канату на полу, по доске, держа баланс стоя на большом набивном мяче. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег 2–3 минуты, с разной скоростью, с чередованием темпа, с переходом на ходьбу. Бег на носках, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, дорожке бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками через препятствия — высотой 10–15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом. Бег из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Бег 2–4 отрезка по 100–150 м в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий в среднем темпе до 300 м. Челночный бег (3 по 5 метров). Бег быстрым темпе 30 метров (10 м 3–4 раза с перерывами). Бегать наперегонки на скорость — 30 м.

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

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча разного размера друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), через сетку. Бросание мячей разных размеров 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 по прямой и в разных направлениях от 5 до 10 раз. Бросание набивных мячей (0,5 кг) сидя и бросание их в даль из-за головы из положения стоя. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой, в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), а также в движущуюся цель.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 20–40 прыжков 2–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком, с мячом. Прыжки в положении сидя на большом надувном мяче (фитболе). Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый. Прыжки на одной ноге поочередно и через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа. Прыжки в высоту с разбега (высота до 40 см). Прыжки в длину с места (от 100–140 см в зависимости от пола, подготовленности). Прыжки в длину с разбега (180–190 см). Прыжки с места в верх, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (высота не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), вращающуюся вперед и назад длинную скакалку по одному, парами.

**Общеразвивающие упражнения.** Педагогический работник проводит с детьми разнообразные упражнения из разных исходных положений, с оборудованием и без, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, ритм и музыку. Разучивает упражнения с разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения с предметами и оборудованием (палкой, обручем, мячом, гантелями, степами, фитболами). Включает в комплекс

комбинаций упражнений для рук, ног и корпуса одновременно. Поднимание рук вверх, вперед, в стороны, за голову, за спину, на пояс, отставляя назад ногу на носок и др. Повороты и наклоны туловища в разные стороны, подняв руки вверх, держа руки в стороны, на поясе, у плеч, с предметом. Поднимание ног в упоре сидя, лежа на спине (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении несколько секунд. Прогиб лежа на животе с вытянутыми руками и ногами. Махи ногами из разных исходных положений (стоя держась за опору и без, лежа на спине, на боку, на четвереньках), поочередно поднимать прямую ногу в медленном темпе, вперед, в сторону, назад, придерживаясь за опору.

**Музыкально-ритмические движения.** Танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, кружение. Приседание с выставлением ноги вперед. Движения для рук и ног одновременно из положения стоя (округленное положение рук, чуть согнутых в локтях, ладони к себе, расположенные перед корпусом, сверху над головой, в сторону, на поясе) в сочетании с движениями вытянутых ног вперед перед собой, в сторону назад на носок.

**Спортивные упражнения** Катание на санках. Игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

**Ходьба на лыжах.** Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500–600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий. Ходьба попеременным двухшажным ходом (с палками). Повороты переступанием в движении. Поднимание на горку «лесенкой», «елочкой».

**Катание на коньках.** Удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду). Приседания из исходного положения. Скольжение на двух ногах с разбега. Повороты направо и налево во время скольжения, торможения. Скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

**Катание на велосипеде, самокате.** Катание на двухколесном велосипеде и самокате по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

**Плавание.** Погружение в воду с головой с открытыми глазами, Скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх — вниз). Проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без. Плавание произвольным стилем 10–15 м. Упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

**Подвижные игры.** Педагог продолжает учить использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования, игры-эстафеты), способствующие развитию психофизических качеств и способностей, умению ориентироваться в пространстве. Поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность, придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать, проявлять творческие способности. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности.

**Примеры игр** с бегом на развитие скоростных качеств: «Моряки», «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 Аист», «Не попадись!», «Волк во рву». Игры с метанием и ловлей на развитие силы и ловкости: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый и меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»; с ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Космонавты», «Дорожка препятствий», с элементами соревнования. «Зарничка», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Наши олимпийцы». Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта».

**Спортивные игры** Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

**Элементы баскетбола:** передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола:** передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота, играть по упрощенным правилам.

**Элементы хоккея** (без коньков — на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

**Бадминтон:** перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

**Элементы настольного тенниса:** подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

**Формирование основ здорового образа жизни.** Педагогический работник расширяет, уточняет и закрепляет представления об организме человека, факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, роли физической культуры и разных видов спорта, на здоровье, достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья (зрения, слуха, органов дыхания, опорно-двигательного

аппарата), правилах безопасного для здоровья поведения в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий. Учит следить за осанкой, оказывать элементарную первую помощь при легких травмах, оценивать свое самочувствие. Воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье, и самочувствии других людей.

**Туристские прогулки и экскурсии.** Педагогический работник организует пешеходные прогулки на расстоянии от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года и от 1 до 2 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20–30 минут. В ходе туристской прогулки организует с детьми дидактические, подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности. Учит детей: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500г. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

## 2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы

Реализация программы обеспечивается на основе вариативных форм, способов, методов и средств обучения. Все формы вместе и каждая в отдельности реализуются через сочетание организованных взрослыми и самостоятельно иницилируемых свободно выбираемых детьми видов деятельности.

### *Вариативные формы физического воспитания детей*

Младший дошкольный возраст	
- непосредственно образовательная деятельность	- игровые беседы с элементами движений - разные виды гимнастик
- развивающая игровая деятельность	- закаливающие процедуры

- подвижные игры - спортивные игры и упражнения - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья	- физминутки, динамические паузы - чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций - двигательная активность в течении дня
<b>Средний дошкольный возраст</b>	
- непосредственно образовательная деятельность - развивающая игровая деятельность - подвижные игры - спортивные игры и упражнения - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья	- игровые беседы с элементами движений - разные виды гимнастик - закаливающие процедуры - физминутки, динамические паузы - чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций - двигательная активность в течении дня
<b>Старший дошкольный возраст</b>	
- непосредственно образовательная деятельность - развивающая игровая деятельность - подвижные игры - спортивные игры и упражнения - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья	- игровые беседы с элементами движений - разные виды гимнастик - закаливающие процедуры - физминутки, динамические паузы - чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций - двигательная активность в течение дня

### **Формы организации занятий по физической культуре**

Выделяется 6 основных форм организации образовательной деятельности, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- традиционная форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер)
- тренировочная форма (повторение и закрепление определенного материала)
- игровая форма (подвижные игры, игры-эстафеты)
- сюжетно-игровая форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений)
- форма занятия с использованием тренажеров (спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.)
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

### **Способы организации двигательной активности детей**

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

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

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

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

### **Методы и приемы обучения**

#### **Наглядные:**

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

- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора)
- объяснения, пояснения, указания

**Словесные:**

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

**Практические:**

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

***Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми***

***Гимнастика пальчиковая*** – упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук. Тренировка движений пальцев рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребенка, и имеет большое значение. Проводится в любой удобный отрезок времени.

***Гимнастика дыхательная*** – это комплекс упражнений, при выполнении которых работают все органы дыхательной системы, используется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы в хорошо проветренном помещении.

***Динамические паузы и физкультминутки*** – 2-5 мин., по мере утомляемости детей. В них включаем элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики.

Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Можно использовать спокойную классическую музыку или звуки природы.

***Гимнастика для глаз*** – упражнения для профилактики нарушений зрения дошкольников: предупреждение утомления, укрепление глазных мышц снятие напряжения общее оздоровление зрительного аппарата. Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма. Для проведения не требует специальных условий. Выполняется 2-4 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки.

***Точечный самомассаж*** – это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой. В основном это самомассаж активных точек на подошве и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице и ушах, а также на пальцах рук. Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

***Кинезеологические упражнения*** – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие.

**3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

Основной формой реализации Программы является физкультурной занятие. Занятия проводятся 3 раза в неделю (в физкультурном зале и на улице) на каждой возрастной группе. Продолжительность непосредственно образовательной деятельности составляет:

для детей 3-4 лет – не более 15 минут,

для детей 4-5 лет – не более 20 минут,

для детей 5-6 лет – не более 25 минут,

для детей 6-7 лет – не более 30 минут.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно в физкультурном зале (в теплое время года – на улице). Продолжительность – 10 мин.

Активный отдых детей и взрослых предполагает двигательную активность при организации мероприятий «Тропа здоровья», «Поход в лес», спортивный час, физкультурный досуг «Папа, мама, я - спортивная семья».

Физкультурные праздники проводятся на протяжении всего учебного года и объединяют несколько групп воспитанников «Осенний Марафон», «День здоровья», «Весёлые старты», «Городская Спартакиада», «Масленица», «День защиты детей»

Самостоятельная двигательная активность детей организуется в течение всего дня в виде подвижных игр, игр с использованием физкультурного оборудования.

Инструктор по физической культуре сопровождает мероприятия по закаливанию:

- контрастные воздушные ванны
- ходьба босиком
- облегчённая одежда детей
- мытьё рук, лица
- ходьба по массажным дорожкам

#### **4. Способы и направления поддержки детской инициативы**

Детская двигательная инициатива проявляется в свободной двигательной активности детей и основывается на освоенных ребёнком видах физических упражнений, игр.

Для того чтобы стимулировать проявление детской двигательной инициативы необходимо:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться
- обучать детей правилам безопасности
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных)
- развивать целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере
- способствовать становлению ценностей здорового образа жизни,

##### ***Направления поддержки детской инициативы в совместной деятельности:***

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности
- создание условий для оказания поддержки детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности
- создание условий для позитивных, доброжелательных отношений,
- развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками.
- в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять ему действовать в своем темпе.

##### ***Направления поддержки детской инициативы в самостоятельной деятельности:***

- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей
- учет индивидуальных особенностей детей, поиск подходов к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям
- уважение к личности каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков
- использование игровых образов при освоении основных видов движений
- использование подвижные игры с правилами, русские народные игры, пальчиковые игры, музыкально - ритмические игры
- придумывание детьми новых подвижных игр по картинкам,
- совместные действия, поручения, реализация проекта.
- исполнение, импровизация, экспериментирование, ритмическая гимнастика, музыкальные игры.

##### ***Деятельность педагога по поддержке детской инициативы:***

#### **3-4 года**

- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей
- в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять ему действовать в своем темпе

– учитывать индивидуальные особенности детей

#### **4-5 лет**

- поощрять желание ребенка заниматься физической культурой, спортом, участия в спортивных развлечениях, праздниках
- привлекать детей к украшению спортивного зала к праздникам, обсуждая разные возможности и предложения

#### **5-6 лет**

- создавать условия для физкультурной самостоятельной деятельности детей
- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры
- создавать условия и выделять время для дополнительных занятий спортом, физической культуры

#### **6-7 лет**

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования двигательной активности детей
- обращаться к детям с просьбой показать педагогу и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого
- поддерживать чувство гордости за свои успехи и удовлетворения его результатами
- создавать условия для разнообразной спортивной деятельности детей
- при необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры
- реализовывать пожелания и предложения детей
- создавать условия и выделять время для дополнительной двигательной активности детей по их интересам.

### **5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

**Цель:** содействие повышению двигательной активности и общего физического развития детей через организацию целенаправленной совместной деятельности педагога и родителей.

#### **Приоритетные задачи:**

- повышать компетенции родителей в физическом развитии и воспитании ребёнка,
- включать родителей непосредственно в образовательную деятельность в области физического развития
- обеспечить взаимодействие с родителями воспитанников с целью создания единых установок на формирование у дошкольников ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

#### **Формы взаимодействия с семьей**

**1. Открытые занятия для родителей** – дают возможность наглядно продемонстрировать состояние физического развития детей и их физическую подготовленность. Родители знакомятся с большим перечнем доступных упражнений и подвижных игр, способствующих развитию у детей двигательных навыков. Осваивают методы обучения упражнениям, чтобы в результате повторений закрепить приобретенные навыки.

**2. Физкультурные праздники** – способствуют приобщению детей и родителей к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают у детей дисциплинированность, ответственность, дружбу. А также совместная двигательная деятельность способствует созданию положительных эмоций, бодрого настроения, что является важным условием активного отдыха.

**3. День открытых дверей** – помогают детям совместно с родителями удовлетворить потребность в двигательной активности по своему выбору, отдавая предпочтения своим любимым упражнениям, а родителям узнать предпочтения своего ребёнка в выборе вида движения и уровне его освоения, а также получить положительные эмоции при совместной двигательной активности.

**4. Беседы** — индивидуальные и групповые — в основном носят индивидуальный характер. Беседы лаконичны, значимы для родителей, побуждают собеседника к высказыванию. Обсуждаются характерные особенности ребёнка, возможные формы организации совместной деятельности дома, на улице, а также рекомендуется литература по развитию движения у детей.



**5. Консультации.** Целью консультаций является усвоение родителями определённых знаний, умений, помощь им в разрешении проблемных вопросов.

**6. Разработка и оформление стендовой информации** – позволяет познакомить родителей с задачами физического воспитания, с вопросами, касающимися здорового образа жизни, правильного питания, организации режима, закаливания, подбора физкультурного инвентаря и др.

**7. Родительское собрание** – позволяет наладить более близкий контакт с семьёй воспитанников, обсудить интересующие вопросы, обменяться мнениями в том или ином направлении работы дошкольного учреждения, наметить дальнейшие планы.

**8. Анкетирование** – необходимо для выявления значимости отдельных факторов, предусматривающие получение разнообразных данных, сведений и характеристик. Они позволяют изучить культуру здоровья семьи, выявить индивидуальные особенности детей для построения дальнейшей работы с ними и внедрения эффективных программ физкультурно-оздоровительной направленности в семью.

#### *Перспективный план по взаимодействию с родителями*

<b>Сентябрь</b>	Информационный лист «Спортивная форма должна быть всегда "в форме"!» «Для чего нужна зарядка». Выступление на общем родительском собрании, групповых родительских собраниях. Освещение вопросов физического развития детей Анкетирование родителей: «Здоровый образ жизни в вашей семье»
<b>Октябрь</b>	Памятки, рекомендации на тему ЗОЖ, профилактики нарушения плоскостопия, осанки комплексы упражнений. Ознакомление родителей с результатами диагностики физического развития детей на начало учебного года, индивидуальные консультации по запросам родителей. Спортивный праздник «Осенний марафон». Мастер-класс «Использование степ-аэробики в физическом воспитании дошкольников»
<b>Ноябрь</b>	Консультация «Значимость утренней гимнастики и самостоятельное её выполнение детьми в выходные дни». Активное участие родителей в подготовке детей к городским соревнованиям «Папа, мама. Я – спортивная семья» Мини-вернисаж совместных работ «Моя семья, спорт и я»
<b>Декабрь</b>	Консультации «Подвижные игры зимой на воздухе», «Здоровым быть здорово!», Организация и проведение творческого конкурса для родителей («Народная подвижная игра», «Наша любимая семейная забава», «Любимая игра с мячом» и др.)
<b>Январь</b>	Консультация «Всею семьей на лыжи»
<b>Февраль</b>	Консультация «Игры интересные и полезные дома» Развлечение для детей и родителей - спортивный праздник «Будь здоров!» Организация и оформление тематической выставки детских работ «Зимние виды спорта».
<b>Март</b>	Информационный лист «Способы закаливания детей дошкольного возраста» «Детский городской спортивный праздник «Всею семьей на старт!» Активное участие родителей в совместном создании предметно-развивающей среды в спортивном зале и в группах, изготовление нетрадиционного спортивного оборудования для физкультурной деятельности детей.
<b>Апрель</b>	Памятка «Весёлая физкультура в семье» «Фрукты, овощи полезны, защищают от болезней» Активное участие родителей в подготовке детей к конкурсам на спортивную тематику Фотогалерея «Мама, папа, я – счастливая семья!»
<b>Май</b>	Консультация «Летние виды спорта». Развлечение для детей и родителей - семейные соревнования «Мы вместе» Ознакомление родителей с результатами диагностики физического развития детей.

## ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 1. Проектирование образовательного процесса по физическому развитию детей

Формы организации	Виды двигательной активности	Возрастные группы			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	в помещении	2 раза в неделю - 15 мин.	2 раза в неделю - 20 мин.	1 раз в неделю – 25 мин.	2 раза в неделю – 30 мин.
	на улице	1 раз в неделю - 15 мин.	1 раз в неделю - 20 мин.	1 раз в неделю - 25 мин.	1 раз в неделю - 30 мин.
Двигательная активность в режиме дня	утренняя гимнастика	Ежедневно 6 -8 минут	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 12 минут
	подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	физкультминутки	1-2 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1-2 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	физкультурный досуг	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
	физкультурный праздник		2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
	день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

### 2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

1. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.
2. Голубева Л. Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких.
3. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа
4. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.
5. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.
6. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.
7. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.
8. Степаненкова. Э. Я. Сборник подвижных игр / Автор-сост.

9. Сивачева Л. Н. Физкультура - это радость.
10. Маханева М. Д. С физкультурой дружить -здоровым быть.
11. Галицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.
12. Яковлева Л. В., Юдина Р. А.Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет.
13. Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.
14. Шебеко В. Н., Ермак Н. Н.Физкультурные праздники в детском саду.
15. Чупаха И.В. «Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе».
16. Потапчук А.А. Овчинникова Т.Сю №Двигательный игротренинг для дошкольников».
17. Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов в детском саду».
18. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду».
19. Кенеман А.В. «Детские народные подвижные игры».
20. Тимофеева В.А. «Подвижные игры с детьми младшего возраста».
21. Фролов В.Г. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке».
22. Фирилева Ж.Е., Сайкина У.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей».
23. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Программа оздоровления дошкольников.
24. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет.
25. Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость! Спортивные игры с нестандартным оборудованием.
26. Осокина Т.И. «Игры и развлечения детей на воздухе».
27. Яковлева Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет

### 3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

#### *Оборудование и инвентарь физкультурного зала*

Гимнастическая лестница	Три пролета	Бассейн с мячиками	1 штука
Скамейки с креплениями	2 штуки	Канаты	2 штуки
Скамейки разборные	2 штуки	Модули дуги	3 штуки
Мячи:		Модули фигурные	4 штук
маленькие пластмассовые	40 штук	Скакалки	25 штук
средние (резиновые)	25 штук	Гантели	44 штуки
фитбольные	18 штук	Дуги металлические	3 штуки
набивные	10 штук	Обручи малые	20 штук
массажные (малые)	15 штук	Обручи средние	15 штук
массажные (средние)	25 штук	Кольца пластмассовые	20 штук
Мешочки 100 гр.	20 штук	Тоннели	2 штуки
Мешочки 150 гр.	20 штук	Бревно гимнастическое	1 штука
Палки деревянные	25 штук	Доски гимнастические	2 штуки
Палки пластмассовые	10 штук	Рибристые дорожки	2 штуки
Модули круглые (кочки)	8 штук	Конусы	5 штук
Модули прямоугольные	8 штук	Ленточки	20 штук
Гимнастические маты	2 штуки	Кубы	4 штуки
Батут	1 штука	Степ-платформы	25 штук

### 4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

#### План развлечений

Месяц	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Сентябрь	Досуг «Путешествие колобка»	В осенний лес» «В гостях у золотой осени»	Поход «Осень, Осень, в гости просим»	Поход «Осень, Осень, в гости просим»
Октябрь	Спорт. досуг «Вышли зайцы в огород»	Спортивный досуг «Как звери готовятся к зиме»	«Осенний марафон»	«Осенний марафон»

Ноябрь	«Неделя здоровья» «Поход в зимний лес» Тропа здоровья: «В здоровом теле – здоровый дух!»			
Декабрь	Досуг «Страна веселых игр»	Досуг «Царство снежинок»	Спортивный праздник «Веселая физкультура»	«Лыжня зовет Спортивный досуг «Выходи скорей на старт!»
Январь	«Неделя здоровья» «Мы растем здоровыми!» Катание на санках, игры-эстафеты.			
Февраль	«Весёлые самолёты»-тематическое занятие	«Спортивный досуг «Летчики, танкисты, моряки»	«Летчики, танкисты, моряки»	Развлечение с родителями «Папа может все!»
Март	«Пришла весна, разбудим мишку ото сна»	«Масленица идет»	«Спартакиада» «Масленица идет»	«Спартакиада» «Масленица идет»
Апрель	«Неделя здоровья» «На планете витаминов» «Космические приключения»			
Май	досуг «Теплым, солнечным деньком»	«Много мячиков у нас»	«Весёлые старты»	«Мы Олимпийцы»

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Перспективное планирование образовательной деятельности по физическому развитию

#### II младшая группа

#### Сентябрь

Задачи: Ознакомить с ходьбой по извилистой дорожке и бегом стайкой в заданном направлении ходьбой и бегом врассыпную развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на 2-х ногах на месте с прокатыванием мяча друг другу ползанием на четвереньках. Способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания игры с мячами. Познакомить детей с правилами поведения в спортивном зале.				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Мотивация	В гостях у кукол	Пойдем в гости к мышке и собачке	В гости к зайчику	Птички летают
1-я часть Вводная	Построение: стайкой, врассыпную. Ходьба: стайкой в прямом направлении, всей группой, в чередовании и парами в стайке. Бег: За воспитателем «бегите ко мне», в колонне по одному небольшими группами «Поезд».			
Общеразвивающие упражнения	Стайкой с м. мячами «В гостях у кукол»	Стайкой	Врассыпную с м. мячами	Врассыпную
2-я часть Основная	Ходьба по извилистой дорожке. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка) Катание мяча двумя руками вдаль от черты	Ползание на средних четвереньках по прямой Ходьба по извилистой дорожке. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)	Катание мяча двумя руками друг другу Ползание на средних четвереньках по прямой Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой	Спортивный досуг «Курочка с цыплятами»
Подвижная игра	«Бегите ко мне»	«Догони мяч»	«Зайка беленький сидит»	«Птички летите ко мне»
3-я часть Заключительная часть	Ходьба за воспитателем стайкой в обход зала	Ходьба «Быстро, медленно»	«Надуй шар» (дыхательные упражнения.)	Образно -имитационное упр. Вороны

#### Октябрь

Задачи: Учить ходить друг за другом, не перегоня товарищей развивать устойчивое положение при ходьбе через предметы развивать умение приземляться на полусогнутые ноги учить энергичному отталкиванию мяча при катании его друг другу, между предметами, закреплять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, развивать активность детей в двигательной деятельности				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Мотивация	В гости к курочке	Мой веселый звонкий мяч	Путешествие в осенний лес	В гостях у солнышко
1-я часть Вводная	Построение: в колонну по одному по ориентиру. Ходьба и бег в колонне по одному по зрительным ориентирам, с остановкой и выполнением заданий (лягушки, цапля, заяц) по сигналу в колонне по одному «Поезд». Ходьба на			

	носочках.			
Общеразвивающие упражнения	Врассыпную Без предметов	Шеренга Разноцветные мячи	Шеренга Цветные ленты	Круг Без предметов «Лучики лучистые»
2-я часть Основная	Ходьба с перешагиванием через предметы Н –10-15см Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя Катание мяча друг другу двумя руками S-1м	Ползание на средних четвереньках, за катящим мячом Ходьба с перешагиванием через прямоугол. Модули Н-10-15см Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя	Катание мяча между предметами S- 60см Ползание за катящим мячом Ходьба с перешагиванием через модули Н-10-15см	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. S-5м Катание мяча между предметами S- 50см Ползание за катящим мячом с ускорением и замедлением темпа
Подвижная игра	«Наседка и цыплята»	«Кто дальше бросит»	«Поймай комара»	«Солнышко и дождик»
3-я часть Заключительная часть	Игра м/п Найди цыпленка	Ходьба в колонне по одному «Мышка»	Ходьба в колонне по одному	«Сухой» бассейн релаксация «Найди игрушку»

## Ноябрь

Задачи: Закрепить навык ходьбы и бега в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы ознакомить детей с ходьбой парами, с высоким подниманием колен, с прыжками вверх на месте, упражнять в прокатывании мяча, в ползании. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Мотивация	Кот и мыши	В гостях у Жучки	Курочка с цыплятками	Курочка с цыплятками
1-я часть Вводная	Построение: колонну по одному, парами. Ходьба в колонне по одному на сигнал выполнить задание (бабочки, лягушки, зайки) в чередовании бег и ходьба парами, врассыпную.			
Общеразвивающие упражнения	Круг Без предметов «Кот играет с мышками»	2 шеренги	Врассыпную Без предметов «Пушистые комочки»	Врассыпную Без предметов «Пушистые комочки»
	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее Прыжки на двух ногах с продвижением вперед S- 6м Катание мяча между предметами S- 50см	Ползание по доске на средних четвереньках (по мосту) L-4м Ходьба по наклонной доске и спуск с нее Прыжки на двух ногах на	Катание мяча под дугу с целью сбить кеглю Ползание по доске на средних четвереньках по скамейке L- 4м Ходьба по наклонной доске и спуск с	Прыжки вверх с целью достать предмет Катание мяча под дугу с целью сбить кеглю Ползание по доске на средних четвереньках по

		месте в парах	нее	скамейке L- 4м Спортивный досуг «Теремок»
Подвижная игра	«Мыши в кладовой»	«Лохматый пес»	«Курочка и цыплята»	«Курочка и цыплята»
3-я часть Заключительная часть	Игра м/п Где спрятался мышонок	Ходьба парами с остановкой по сигналу	Игра м/п «Иди тише»	Ходьба по сигналу, выполняя движение.

### Декабрь

Задачи: учить ходить в колонне между предметами, не задевая их, по кругу взявшись за руки, парами, разучить бросание мяча о землю и ловлю его 2-мя руками. Ознакомить с прыжками со скамейки. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке развивать навык приземления на полусогнутые ноги упражнять в прокатывании и броске мяча в заданном направлении подлезать под дугу и шнур, не задевая их, способствовать развитию внимания в упражнениях с действием по сигналу.

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Мотивация	маленькие обезьянки	Мой веселый звонкий мяч	Вот зима – кругом бело	Путешествие в лес (на поезде)
1-я часть Вводная	Построение: в колонну, шеренгу с равнением на зрительный ориентир. Ходьба и бег «змейкой», по кругу взявшись за руки со сменой направления по сигналу ходьба и бег в чередовании.			
Общеразвивающие упражнения	1 шеренга Без предметов «Обезьянки»	Круг Мячи «Мой веселый звонкий мяч»	Круг Маленькие цветные пластмассовые мячи	На скамейках Поезд
2-я часть Основная	Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс. Спуститься Прыжки вверх с целью достать предмет. Катание мяча между ножками стула с целью сбить кегли	Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Спуститься Прыжки вверх с целью достать предмет	Бросания мяча двумя руками о пол и ловля его стоя на месте Подлезание под дугу, не касаясь руками пола Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе. Спуститься	Спрыгивание с высоты (со скамейки) Н – 15см Бросания мяча двумя руками о пол и ловля его стоя на месте Подлезание под несколько подряд расположенных дуг, не касаясь руками пола
Подвижная игра	«Обезьянки»	«Мой веселый звонкий мяч»	«Мяч»	«Поезд»
3-я часть Заключительная часть	Игра м/п Где спрятались маленькие обезьянки.	«По ровненькой дорожке»	«Угадай, чей голосок?».	Ходьба по массирующим коврикам.

### Январь

Задачи: учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры, выполнять правила в подвижных играх. Упражнять в ходьбе и беге в

заданном направлении, мягко приземляться на полусогнутые ноги упражнять в подлезании в обруч в упражнениях на внимание по сигналу развивать глазомер и ловкость при ловле мяча Способствовать развитию физических качеств и двигательных навыков детей.				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Мотивация	В гости к птицам	Цветные автомобили	В гости к зайке	Путешествие по городу
1-я часть Вводная	Построение в колонне, перестроение в 2 колонны (с помощью) ходьбы парами, врассыпную, построение в круг ходьба и бег в чередовании по команде «стоп».			
Общеразвивающие упражнения	Врассыпную Без предметов «Забавные птички»	Гимнастическая скамейка	Круг Мячи	Круг Без предметов
2-я часть Основная	Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой Спрыгивание с высоты вниз Н – 20см Бросания мяча двумя руками о пол и ловля его Новогодние каникулы	Проползание между ножками стула, произвольным способом Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой Спрыгивание с высоты с приземлением в нарисованный круг Н – 20см	Ловля мяча, брошенного воспитателем S- 70-90см Проползание между ножками стула, произвольным способом Ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой	Прыжки в длину с места S – 40см Ловля мяча, брошенного воспитателем S – 1-1,5м Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, прямо, не касаясь руками пола Спортивный досуг «Путешествие в зимний лес»
Подвижная игра	«Птички в гнёздышках»	«Светофор и цветные автомобили»	«Зайка беленький сидит»	«Трамвай»
3-я часть Заключительная часть	Игра м/п «Угадай кто кричит»	Игра м/п «Пузырь»	Ходьба по кругу	«Сухой» бассейн

## Февраль

Задачи: учить ходьбе по гимнастической скамейке на высоких четвереньках, переползанию через бревно боком, бросанию мяча вперед двумя руками снизу (вдаль), прыжкам со сменой положения ног, стоя на месте (врозь – вместе). Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу Развивать навыки ходьбы и бега врассыпную. Закреплять навыки перелезания через бревно.				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Мотивация	Мышки и кот Васька	Мышки и кот Васька верные друзья	Кого встретил Колобок	Волшебная палочка
1-я часть Вводная	Построение: из колонны по одному в колонну по два. Ходьба в колонне по одному, по два по кругу, змейкой с выполнением заданий с перешагиванием через кубики бег врассыпную ходьба и бег по кругу, на носках, с высоким			



	подниманием колен.			
Общеразвивающие упражнения	2 колонны Скамейка «Мышки играют в своих норках»	2 колонны Скамейка «Мышки играют с котиком»	Круг Без предметов «Кого встретил Колобок»	Колонна Длинная рейка «Волшебная палочка»
2-я часть Основная	Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках Прыжки в длину с места S – 40см Ловля мяча, брошенного воспитателем S – 1-1,5м	Переползание через бревно боком S-40см Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках Прыжки в длину с места S – 40 -50 см	Бросание мяча вперед двумя руками снизу (вдаль) Переползание через бревно боком S-40см Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках Спортивно -музыкальный досуг «Мы - защитники»	Прыжки со сменой положения ног, стоя на месте (врозь – вместе) Бросание мяча вперед вдаль двумя руками из-за головы Переползание через бревно боком S-40см
Подвижная игра	«Кот и мыши»	«Кот и мыши»	«С кочки на кочку»	«Волшебная дудочка»
3-я часть Заключительная часть	Ходьба парами, «змейкой»	Игра м/п «Где спряталась Мышка»	Расслабление	Ходьба с дыхательными упражнениями.

## Март

Задачи: Упражнять в ходьбе мелким и широким шагом, беге враспынную, ходьбе и беге по кругу разучить бросание мяча (1 кг) двумя руками из - за головы через веревку упражнять в ползании по наклонной доске с переходом на лесенку-стремянку и спуск с нее в ходьбе через препятствия в сохранении равновесия при ходьбе по кирпичикам. Закреплять прыжок через стоя на месте (врозь- вместе).				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Мотивация	В гости к Мишке Топтыжке	В гости к МишкеТоптыжке	Веселые воробушки летят куда хотят	Веселые воробушки летят куда хотят
1-я часть Вводная	Построение: из колонны по одному в колонну по два в движении, из колонны в шеренгу. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий с перешагиванием через кубики бег враспынную бег по кругу взявшись за руки, на носках, с высоким подниманием колен.			
Общеразвивающие упражнения	2 колонны. Без предметов «В гости к МишкеТоптыжки»	Круг Без предметов «В гостях у МишкиТоптыжки»	Враспынную Без предметов «Веселые Воробышки»	Враспынную Без предметов «Веселые Воробышки»
2-я часть Основная	Ходьба по кирпичикам, расположенным на S –15см друг от друга Прыжки со сменой положения ног, стоя на	Ползание по наклонной доске, закрепленной на 2 пере переходом на лесенку-стремянку. Ходьба по кирпичикам,	Бросание большого мяча (1кг) двумя руками из-за голов веревку. Ползание по наклонной доске, закрепленной на 2	Прыжки через предметы H – 5-10см S Бросание большого мяча (1кг) двумя руками из-за головы через веревку.

	месте (врозь – вместе) Бросание мяча вперед вдаль двумя руками из-за головы	расположенным на S –15см друг от друга Прыжки со сменой положения ног, стоя на месте (врозь – вместе)	перекладине с переходом на лесенку-стремянку. Ходьба по кирпичикам, расположенным на S –20 см друг от друга и через	Ползание по наклонной доске, закрепленной на 2 перекладине с переходом на лесенку-стремянку – 3- 4м
Подвижная игра	«У Медведя во бору»	«У Медведя во бору»	«Воробушки и кот»	«Воробушки и кот»
3-я часть Заключительная часть	Ходьба широкими и мелкими шагами	Игра м/п «Что спрятано?»	Красивая ходьба «Воробей»	«Каравай»

## Апрель

Задачи: Учить влезанию на гимнастическую скамейку, руки в стороны лазанию на лесенку-стремянку и спуск с нее бросать мяч вверх и ловить его двумя руками. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя в прыжках через предметы ходьбе и беге в рассыпную в колонне по одному. Формировать правильную осанку. Учить ходить приставными шагами вперед. Упражнять в различных действиях с мячом.

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Мотивация	Магазин игрушек	Мой веселый звонкий мяч	Цирк	Пойдем в гости к зверьям
1-я часть Вводная	Построение: из колонны по одному в колонну по три с места. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий с перешагиванием через кубики на носках, с высоким подниманием колен бег с ускорением и замедлением темпа, с высоким подниманием бедра.			
Общеразвивающие упражнения	3 колонны Игрушки	3 колонны Мячи «Мой веселый звонкий мяч»	3 колонны «Гимнасты»	3 колонны Без предметов «Поиграем со зверьями»
2-я часть Основная	Влезание на гимнастическую скамейку, руки в стороны Прыжки через поролоновые бруски Н –5- 10см Бросание среднего мяча через веревку из-за головы	Лазание на лесенку- стремянку и спуск с нее Влезание на гимнастическую скамейку, руки на голове Прыжки через поролоновые бруски Н –5- 10см	Бросания мяча вверх и попытка поймать его Лазание на лесенку- стремянку и спуск с нее Влезание на гимнастическую скамейку, поворот вокруг себя с переступанием	Прямой галоп L – 4-5м Бросания мяча вверх и попытка поймать его Лазание на лесенку- стремянку и спуск с нее
Подвижная игра	«Кот и мыши»	«Мой веселый звонкий мяч»	Лошадки	«Найди свой домик»
3-я часть Заключительная часть	Релаксация	Ходьба в колонне с мячом в руках, разные положения рук	Игропластика	«Пройди тихо»

## Май

Задачи: Учить ходьбе по наклонной доске метать на дальность мешочек с песком, правой и левой рукой, правильному хвату за перекладину при лазании. Упражнять в ходьбе и беге по кругу в ходьбе и беге враспынную и нахождении своего места в колонне в ползании по скамейке на ладонях и коленях.				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Мотивация	В гостях у зверят	В гостях у Солнышко	В гостях у Солнышко	На солнечной полянке
1-я часть Вводная	Построение: размыкание и смыкание, повороты переступанием. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места с выполнением заданий приставным шагом бег колонне чередуется с бегом враспынную, бег, догоняя убегающего.			
Общеразвивающие упражнения	Круг Без предметов «Игра со зверятами»	Враспынную «Игра с солнечными зайчиками»	2 колонны Мешочки с песком	Враспынную Без предметов «На солнечной поляне»
2-я часть Основная	О Ходьба по наклонной доске П Прямой галоп L – 4-5м З Бросание мяча вверх и ловля его	О Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее. П Ходьба по наклонной доске З Прямой галоп L – 4-5м	О Метание на дальность мешочек с песком, правой и левой рукой П Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее З Ходьба по наклонной доске	Спортивный досуг «В гости к бабушке»
Подвижная игра	«Солнышко и дождик»	«Солнышко и дождик»	Лягушки	«Найди свой цвет»
3-я часть Заключительная часть	Игра м/п «Найди солнышко»	Ходьба по нестандартному оборудованию, размыкание и смыкание в колонне	Ходьба приставными шагами вперед, назад, Великаны, Гномики.	«Сухой» бассейн релаксация

### Средняя группа (4-5 лет)

#### Сентябрь

Задачи: Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по извилистой дорожке. Ознакомить с прокатыванием обручей по прямой. Упражнять в ползании по прямой, в прокатывании обручей друг другу, в энергичном отталкивании в прыжках на 2-х ногах. Закрепить умение прокатывать мяч в прямом направлении. Повышать двигательную активность детей. Напомнить о правилах поведения и технике безопасности в зале. Побуждать детей к совместным играм со сверстниками и педагогом. Провести диагностику (мониторинг) физического развития детей.				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Мотивация	Прогулка в осенний лес	Экскурсия в лес (на поезде)	День рождение у куклы Наташи	В гости к Мишке
1-я часть Вводная	Построение: в колонну по одному по ориентиру. Ходьба: на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа. Бег: на месте с переходом в движение и наоборот по сигналу, с изменением темпа, со сменой направления по сигналу.			
ОРУ	Врассыпную с листьями «Листопад»	Шеренга с длинным шнуром	Круг Без предметов «Хлопки»	Врассыпную без предметов
2-я часть Основная	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листья П Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног Катание мячей друг другу между предметами	Ползание по прямой на четвереньках (средних, низких) Ходьба по извилистой дорожке с перешагивание через 6-7 набивных мячей, руки за спиной. Ноги вместе- ноги врозь, в черед. С ходьбой.	Катание обручей друг другу по прямой Ползание по прямой на средних четвереньках, прокатывая, перед собой мяч Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз	Прыжки на двух ногах поочередно через 5-6 линий Катание обручей друг другу между предметами Ползание по прямой на средних четвереньках «змейкой», прокатывая головой мяч. Спортивный досуг «Веселый мяч»
Подвижная игра	«Найди свой домик по цвету своего листика»	«Подбрось поймай»	«Веселый мяч»	«У медведя во бору»
3-я часть Заключительная часть	Медленный бег	Медленный бег	Медленный бег	Игровое упр. «Донеси – не урони». Игра в “сухом” бассейне

#### Октябрь

Задачи: учить энергичному отталкиванию мяча при катании его друг другу, правильному хвату с боков во время ползания по скамейке. Упражнять с прыжками на одной ноге, ползанием по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, ходьбе по шнуру, по прямой, по кругу, «змейкой», руки за головой, следить за осанкой соблюдать правила в подвижных играх. Развивать ручную умелость в пальчиковой гимнастике				
	1 нед	2 нед	3 нед	4 нед
мотивация	“Веселые птички”	«Петрушка»	«Веселая карусель»	«Цирк»

Вводная часть	Построение: в колонну по одному, по два с места за направляющим по ориентирам. Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу, приставным шагом. Бег в колонне чередуется с бегом враспынную, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.			
ОРУ	Враспынную С обручами «Веселые птички в гнездышках»	Круг Без предметов «Петрушка»	2 колонны С мячами	2 колонны С «Акробаты»
Основная часть	Ходьба по шнуру, по прямой, и по кругу, руки за спиной Прыжки на одной ноге поочередно то на левой, то на правой ноге и с поворотом кругом на двух ногах Катание обручей друг другу между предметами	Ползание по гимн. скамейке на животе подтягиваясь руками Ходьба по шнуру, по прямой, по кругу, «змейкой», руки за головой Прыжки на 1 ноге поочередно и ноги вместе-врозь с продвижением вперед	Катание мяча друг другу двумя руками и одной рукой Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками Ходьба по шнуру “змейкой”, руки в стороны	Прямой галоп Катание мяча из разных положений, друг другу двумя и одной рукой Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками Спортивный досуг «Путешествие»
П. игры	Птички в гнездышках» (на осанку)	«Поймай комара»	Карусель	«Поймай дрессированную птичку»
Заключит. часть	Ходьба по Обручу. Игра м\п «Летает –не летает»	Игра м\п «Найди свое место в колонне» (на осанку)	Дых. упр. «Шарик»	Игропластика

## Ноябрь

Задачи: Учить сохранению равновесия в ходьбе с мешочком на голове и по доске, энергичному отталкиванию и мягкому приземлению в прыжках из глубокого приседа, подбрасывать и ловить мяч двумя руками. Упражнять ходьбе по доске, перешагивая через предметы, руки в стороны. Закрепить навык ходьбы и бега в колонне по одному. Развивать внимание при выполнении заданий по сигналу, быстроту и ловкость в подвижных играх и игровых заданиях				
	1нед	2нед	3нед	4нед
мотивация	«Путешествие на волшебный остров»	«Путешествие на волшебный остров»	В гости к Айболиту	В гости к Айболиту
Вводная	Построение: в колонну по одному, по два, по три с места за направляющим по ориентирам. Ходьба: пригнувшись, присесть (лечь) по сигналу, со сменой ведущего. Бег: в чередовании с х. враспынную, пригнувшись, с остановкой по сигналу, со сменой ведущего.			
ОРУ	2 колонны Без предметов «Путешествие на волшебный остров»	3 колонны На гимн. скам. «Путешествие на волшебный остров»	3 колонны Без предметов “В гости к Айболиту на машине”	3 колонны Без предметов «Поиграем с любимыми зверями Айболита»

Основная	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе Прямой галоп по кругу, руки за спиной Катание мяча друг другу из разных исходных положений между предметами	Подлезание под гимнастическую скамейку (дугу) правым и левым боком Ходьба по доске с мешочком на голове, руки согнуты в локтях к плечам Прямой галоп по кругу и «змейкой»	Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками Подлезание под гимнастическую скамейку (дугу) правым и левым боком Ходьба по доске, перешагивая через предметы, руки в стороны	Прыжки из глубокого приседа стоя на месте, чередуя с расслаблением Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками, не прижимая к груди Подлезание под гимнастическую скамейку (дугу) правым и левым боком Спортивный досуг «Как звери готовятся к зиме»
П. игры	«Бездомный заяц»	«Мяч через сетку»	«Бездомный заяц»	«Ловишки»
Заключит. часть	Легкий бег.	Игра с\п «По ровненькой дорожке» Расслабление	Дых. упр. Упражнение на Гибкость	Дых. упр. Упражнение на Гибкость

## Декабрь

Задачи: Учить ходьбе по доске сходясь вдвоем при встрече и расходясь при встрече не уронив друг друга, прыжкам с продвижением вперед через 6-8 брусков, перелезанию через гимн. скамейку боком. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске упражнять в отбивании мяча в перелезании между ножками стула (тоннель) на низких четвереньках. Развивать глазомер и ловкость способствовать развитию внимания при перестроениях. Согласовывать движения с текстом, выразительно передавать образы в танце. Побуждать оказывать помощь при уборке инвентаря.				
	1нед.	2нед.	3нед.	4нед.
мотивация	В гости к кошке и собачки	«Магазин игрушек»	«Магазин игрушек»	«Хитрая лиса»
Вводная	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении за направляющим по ориентирам. Ходьба: с заданием для рук, парами, в чередовании с бегом и прыжками на месте, с ходьбой в рассыпную. Бег: в парах в чередовании с б. в рассыпную, х. и прыжками на месте, в движении.			
ОРУ	3 колонны С кубиками «В гостях у кошки и собачки»	3 колонны С мелкими игрушками «Магазин игрушек»	3 колонны С мелкими игрушками «Магазин игрушек»	4 колонны Без предметов «Хитрая лиса»
Основная	Х. по доске сходясь вдвоем при встрече и расходясь при встрече не уронив друг друга Прыжки из глубокого приседа в движении, чередуя с расслаблением Бросание	Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок, на средних четвереньках Х. по доске сходясь вдвоем при встрече и расходясь	Отбивание мяча об пол на месте правой и левой рукой Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок, на низких четвереньках Х. по доске	О Прыжки с продвижением вперед Через 6-8 брусков Отбивание мяча об пол на месте правой и левой рукой 5р. подряд Пролезание между ножками стула (тоннель) на низких четвереньках Спортивный досуг «В гости к

	мяча вверх и ловля его двумя руками, не прижимая к груди, вниз об пол, несколько раз подряд	при встрече не уронив друг друга Прыжки из глубокого приседа в движении, чередуя с расслаблением	сходясь вдвоем при встрече и расходясь при встрече не уронив друг друга	медвежатам»
П,игра	«Котята и щенята»	«Магазин игрушек»	«Магазин игрушек»	«Лиса в курятнике»
Закл. часть	Лег.бег Дых. упр. Осанка.	Бег «змейкой» «Найди свою пару»	Л. Бег.	Л.бег. Игра в «Сухом» бассейне

## Январь

Задачи: учить в метании предметов в гориз. цель пр. и лев. рукой, сохранять равновесие по наклонной доске, выполнять правила в подвижных играх. Упражнять в размыкании и смыкании, Повышать двигательную активность в эстафетах, игровых заданиях, пропагандировать пользу занятий спортом, необходимость укреплять здоровье.

	1нед	2нед	3нед	4нед
Мотивац.	«Зимние забавы»	«Зимние забавы»	Путешествие в зоопарк	Путешествие в зоопарк
Вводная	Размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны и смыкание приставными шагами. Ходьба: с перешагиванием с кочки на кочку, остановиться по сигналу. Бег: с перепрыгиванием препятствий, змейкой между кеглями.			
ОРУ			2 шеренги Без предметов «Веселые жители зоопарка»	2 колонны На гимн. скам. «Полет в самолете»
Основная часть	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее П/игра «Зайцы и волк» П/игра «Подбрось - поймай»	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее П/игра «Лиса в курятнике» П/игра «Кролики»	Метание предметов в гориз. цель пр. и лев. рукой Перелезание через гимн. скам. боком Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема	Прыжки вверх с места, с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше вытянутой руки ребенка на Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой Перелезание через гимнастическую скамейку боком Спортивный досуг «Колядки»
П.игры			«Поймай комара»	«Пилоты»
Заклуч. часть	«Найди и промолчи» Игры в «Сухом» бассейне	Игра м/п « Кто ушел» Рвновесие	Игра м/п «Отгадай и повтори» (Имитирующие повадки зверей)	Игра в «сухом» Бассейне Массаж «Ежи»

## Февраль

Задачи: Учить выполнять ходьбу и бег по наклонной доске вверх и вниз, бросание мяча двумя руками из-за головы через шнур прыжкам с зажатым

мячом между ног на месте, в движении по кругу. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, в перепрыгивании через предметы. Закреплять метание мешочка с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой. Знакомить детей с военными профессиями, воспитывать уважение к военным, которые защищают нашу Родину.				
	1нед.	2нед.	3нед.	4нед.
Мотивац.	«Волшебный мешочек»	«Пожарные на учении»	«Мой веселый звонкий мяч»	«Затейники»
Вводная	Построение: из колонны по одному в шеренгу, повороты кругом переступанием, прыжком на месте. Ходьба: с закрытыми глазами, с высоким подниманием колен с мячом: на носках, на пятках со сменой положения рук. Бег: в колонну, с высоким подниманием колен на месте по сигналу, с остановкой и выполнением задания по сигналу.			
ОРУ	Круг с мешочками	Шеренга Длинный шнур «Пожарники»	3 колонны Мячи «Мой веселый звонкий мяч»	Шеренга Обручи «Затейники»
Основная	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз Прыжки вверх с места, с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше вытянутой руки ребенка Метание мешочка с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой	Ползание на мелких и средних четвер. по доске, полож. горизонтально Ходьба, бег, прыжки на двух ногах по наклонной доске вверх-вниз Прыжки вверх с места, с разбега, с касанием предмета головой	Бросание мяча двумя руками из-за головы через шнур Ползание на мелких и средних четвер. по доске, полож. горизонтально Ходьба по наклонной доске и спуск с не с подъемом ноги, согнутой в колени	Прыжки с зажатым мячом между ног на месте, в движении по кругу Бросание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через шнур Ползание на мелких и средних четвер. по доске, полож. горизонтально Спортивный досуг «Летчики, танкисты, моряки»
П. игры	«Найди себе пару»	«Пожарные на учении»	Перепрыгни через ручеек»	«Найди себе пару»
Заключ. часть	Игровое упр. «Волшебный мешочек»	Бег . Дых. Упр.«Великаны и гномы»	Игровое упр «Сосулька» Расслабление	Игра в «сухом» бассейне массаж стопы «Ежи»

## Март

Задачи: Учить правилам безопасности при метании мешочков на дальность, сочетать отталкивание со взмахом рук при прыжках в высоту с места. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Закреплять навыки ходьбы переменным шагом (через предметы). Способствовать развитию двигательных качеств детей. Продолжать прививать интерес к занятиям физической культурой.				
	1нед	2нед	3нед	4нед
Мотивац.	«Волшебная палочка – выручалочка»	«Волшебная палочка – выручалочка»	«Автомобилисты»	«Автомобилисты»
Вводная	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении. Ходьба: с остановкой на зрительный, звуковой сигнал с гимн. палкой: на носках, на пятках, с дополнительным заданием для рук. Бег в колонне: непрерывный «змейкой», в чередовании с ходьбой.			



ОРУ	2 колонны С гимн. палкой «Волшебная палочка – выручалочка»	2 колонны С гимн. палкой «Волшебная палочка – выручалочка»	3 колонны Колечки «Автомобилисты»	3 колонны Колечки «Автомобилисты»
Основная часть	Ходьба по гимн. скам. с палкой (за головой, вверх, вперед) Прыжки на одной ноге по цветной дорожке 3 Бросание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через шнур	О Лазание по гимн. стенке произвольным способом Ходьба по гимн. скам. , с палкой за головой (на плечах) Прыжки с высоты в обруч	Метание предметов на дальность Лазание по гимн. стенке произвольным способом Ходьба по гимн. скам. с поворотом кольца вправо и влево	Прыжки в высоту с места Метание предметов на дальность (за черту) Лазание по гимн. стенке произвольным способом Спортивный досуг «Масленичная неделя»
П.игра	«Зайцы и волк»	«Сбей кеглю»	«Зайцы и волк»	Ловишки
Заключит.	Бег «змейкой» Дых.упр. «Шарик» Игра	м\п Игропластика	Бег в различных направлениях по нест.	Игры в «Сухом» бассейне. Стопа «Ежи»

## Апрель

Задачи: Ознакомить с прыжками через короткую скакалку, с перелезанием с одного пролета гимн. стенки на другой. Учить принимать правильное исходное положение и делать замах при метании на дальность. Следить за правильной осанкой при ходьбе по гимн. скамейке. Развивать ритмичность и ловкость в прыжках на скакалке, координацию при ходьбе по гимн. скамейке. Побуждать соблюдать правила в играх. Поощрять инициативу в оказании помощи товарищам.

	1нед.	2нед.	3нед.	4нед.
Мотивация	«Веселые туристы»	«Веселые туристы»	«На помощь к 3 пороссятам»	«На помощь к 3 пороссятам»
Вводная часть	Построение: из колонны по одному в колонну по три. Ходьба: в колонне по одному змейкой с выполнением заданий по сигналу мелким и широким шагом Бег: в колонне в чередован с б. враспынную с остановкой на сигнал, широким шагом, взявшись за руки.			
ОРУ	4 колонны «Отдых на лесной поляне»	4 колонны «Веселые туристы»	Круг С кирпичиками «Мы сильные»	Круг Кирпичики «В гости к 3 пороссятам»
Основная	Ходьба по наклонному бревну с дополнительным заданием для рук Прыжки в высоту с места . Метание предметов вдаль (Попади в цель)	Лазание по гимн. стенке с перелезанием одного пролета на другой, приставным шагом вправо Ходьба по наклонному бревну, ставя ногу, с носка,	Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой Лазание по гимн, стенке с перелезанием одного пролета на другой,	Прыжки через короткую скакалку (вращение кистями рук) Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой Лазание по гимн. стенке с перелезанием

		руки на поясе Прыжки через 3-4 предмета поочередно через каждый	приставным шагом влево Ходьба по наклонному бревну с перешагиванием через предметы (кирпичики)	одного пролета на другой, приставным шагом влево Спортивный досуг «В здоровом теле – здоровый дух!»
П.игры	«Перелет птиц»	«Мы веселые ребята»	«Нам не страшен серый волк»	«Нам не страшен серый волк»
Заключит. часть	Медлен. Бег.	Самомассаж, дыхат. Гимнастика.	Упражн. на расслабл.	«Найди свой цвет»
<b>Май</b>				
Задачи: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, в ходьбе по гимн. скамейке учить лазать по наклонной лестнице. Закреплять навык спрыгивания на полусогнутые ноги. Обогащать двигательный опыт детей в играх и эстафетах, способствовать развитию координации движений в прыжках на скакалке, ловкости – в лазании по наклонной лестнице. Провести диагностику (мониторинг) физического развития детей. Побуждать детей выполнять задания правильно и быстро. Рассказать детям о праздновании «Дня Победы», о воинах.				
	1нед.	2нед.	3нед.	4нед.
Мотивация	«На солнечной полянке»	«На солнечной полянке»	«Наш веселый стадион»	«Наш веселый стадион»
Вводная часть	Построение: нахождение своего места в колонне, из колонны по одному в колонну по три. Ходьба: с переменной направления и остановкой на зрительный ориентир, в чередовании с ползанием на средних четвереньках, в колонне парами в чередовании с х. врассыпную, спиной вперед. Бег: в парах, челночный бег.			
ОРУ	3 колонны Ленточки «На солнечной поляне»	3 колонны Ленточки «На солнечной поляне»	3 колонны Без предметов «Наш веселый стадион»	3 колонны Без предметов «Наш веселый стадион»
Основная часть	Ходьба по наклонному бревну с взмахами рук (ленточки в руках) Прыжки с короткой скакалкой Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой	Перелазание через верхнюю планку лесенки стремянки боком и спуск с нее Ходьба по наклонному бревну с поворотом вокруг себя на середине Прыжки с короткой скакалкой	Метание в верт. цель правой и левой рукой. Перелазание через верхнюю планку лесенки стремянки боком и спуск с нее Ходьба по горизонтальному бревну, перешагивая через набивные мячи	Прыжки в длину с места в прыжковую яму Метание в вертикальную цель правой и левой рукой Перелазание через верхнюю планку деревянного щита и спуск с нее Диагностика Спортивный досуг «Мы пожарным помогаем»
П.игры	«Летает не летает»	«Набрось кольцо»	На осанку «Мы спортсмены»	Раз, два, три- ищи»
Заключит.	Медлен. Бег Игровой самомассаж	Медлен. Бег Игровой самомассаж	Игра м/п «Найди и промолчи» Гибкость	Игры по желанию детей.

## Старшая группа (5-6 лет)

**Сентябрь**

Задачи:	Учить: сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимн. скамейке, неся обруч ползанию на четвереньках, «змейкой» между предметами подбрасыванию мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками не прижимая к груди. Упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, мелким и широким шагом. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках из обруча в обруч, «змейкой». Провести диагностику (мониторинг) физического развития детей. Воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки в эстафетах. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале.			
	1нед	2нед	3нед	4нед
мотивация	«Сбор урожая»	Традиционное	Традиционное	Эстафеты, игры, соревнования
Вводная	Построение в шеренгу, колонну. Перестроение в пары. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок бег с изменением темпа, с остановкой по сигналу мелким и широким шагом, высоко поднимая колени, захлестывая голень, врассыпную.			
ОРУ	2 колонны С обручами	2 колонны С кубиками	2 колонны в пара	
Основная часть	Ходьба по гимн, скамейке, неся обруч (большую корзину с овощами) Прыжки на двух ногах из обруча в обруч Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой	Ползание на четвереньках, «змейкой» между предметами (кубики) Ходьба по гимн. скамейке перешагивая кубики (руки на поясе) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между кубиками- «змейкой»	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками не прижимая к груди Ползание на четвереньках, «змейкой» между предметами (кубики) Ходьба по гимн. скамейке на носках, в руках вверх мяч	Эстафета с мячом- «Пингвины» прыжки с зажатым между колен мячом до ориентира, назад бегом. «Не урони мяч» - эстафета с бадминтонной ракеткой, пронести мяч до ориентира не уронив его «Кто быстрее доползет» - ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Спортивный досуг «Здоровая семья –здоровый ребенок»
П. игры	Эстафета «Быстро возьми- быстро положи» (с овощами)	«Ловишка с мячом»	«Догони свою пару»	«Найди себе пару»
Заключит. часть	Игра м\п «Пройди – не задень»	Дых.упр. «Поплавок» Расслабление под муз.	Игра м\п «Летает не летает»	Игра м\п «Холодно-горячо» Расслабление

## Октябрь

<p>Задачи. Учить бегу со сменой ведущего, длинной и короткой змейкой, выполнять прыжки через предметы, ходьбе по веревке, руки в стороны, лазанию по гимн. стенке разноименным способом. Упражнять в ходьбе в глубоком приседе, выпадами, спиной вперед, приставным шагом в беге выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой по звуковому сигналу, «змейкой», широким шагом. Развивать ручную умелость в пальчиковой гимнастике, умение согласовывать движения со словами. Способствовать развитию физических качеств в играх и эстафетах. Продолжать прививать интерес к физической культуре и спорту.</p>				
	1нед	2нед	3нед	4нед
Мотивация	Экскурсия в осенний лес»	традиционное	традиционное	Эстафеты, игры, соревнования
Вводная	<p>Построение в 2 колонны в 2 круга, повороты прыжком направо, налево, расчет на 1-й, 2-й. Ходьба в колонне по одному в глубоком приседе, с поворотами туловища, на носках, на пятках, выпадами, спиной вперед. Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево. Бег со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой по звуковому сигналу, «змейкой», широким шагом, длинной и короткой змейкой с поворотом кругом по звуковому сигналу, в медленном темпе – 1,5-2 минуты.</p>			
ОРУ	2 колонны С гимнастическими палками	С мешочками	2 круга С длинным шнуром	
Основные	<p>Ходьба по веревке L- 1,5 – 2 м (руки в стороны) Бросание мяча о землю поочередно правой и левой рукой Работа с мячом одной рукой в движении по кругу (в колонне)</p>	<p>Прыжки через предметы Н – 15-20 см по прямой на двух ногах Ходьба по веревке, выложенной «змейкой», с мешочком на голове Работа с мячом одной рукой в движении по кругу (в колонне)</p>	<p>Лазание по гимн. стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролет стенки Прыжки через длинный шнур правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед Ходьба по веревке, перешагивая кирпичики, с мешочком на голове</p>	<p>Эстафета: «Полоса препятствий»- ходьба по гимн. скамейке, подлезание под воротца. Эстафета: «Из обруча в обруч» Эстафета: «Передача мяча в колонне» Спортивный досуг «Осенние гуляния»</p>
П.игры	«Удочка»	«Веселые мартышки»	«Охотники и зайцы»	Встречные перебежки
Заключ. часть	Дых. упр. «Ветер» Расслабление	Дых. упр. «Жуки» Расслабление	Дых. упр. Расслабление	Игропласт. Упр на растяжку.

## Ноябрь

<p>Задачи. Учить расхождению из колонны по одному в разные стороны, ходить противходом, прыжкам на мат с гимн. скамейки, перебрасыванию мяча друг другу от груди и снизу. Упражнять: в энергичном отталкивании и мягком приземлении в прыжках в ведении мяча одной рукой по прямой Закреплять навыки ходьбы и бега в колонне по одному, парами, с заданиями. Развивать внимание при выполнении заданий по сигналу, ловкость при</p>				
---	--	--	--	--

лазании по гимн. стенке. Расширять представления детей о Родине. Воспитывать чувство патриотизма, любви к русским традициям.				
	1нед	2нед	3нед	4нед
Мотивация	«Путешествие по родному городу»	Традиционное	Традиционное	Эстафеты, игры, соревнования
Вводная	Перестроение в две, три колонны на месте. Повороты на месте, кругом, расхождение из колонны по одному в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, парами, в сочетании с х. согнувшись, обхватив голени руками, спиной вперед. Бег противходом, с ускорением, с остановкой по звуковому сигналу высоко поднимая колени, по сигналу бег врассыпную семенящим шагом, обычный бег, чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге.			
ОРУ	2 колонны Без предметов	3 колонны с мячом	2 шеренги На гимнастической скамейке	
Основная часть	О Перебрасывания мяча друг другу от груди и снизу П Лазание по гимн. стенке, перелезая на соседний пролет стенки и с изменением темпа 3 Прыжки через предметы (воротики), чередуя на 2 ногах, на 1 ноге, с продвижением вперед	Ходьба по гимн. скамейке, руки в стороны с приседанием на середине – руки вперед П Перебрасывания мяча друг другу изза головы (стоя лицом, спиной друг к другу) 3 Лазание по гимн. стенке, перелезая на соседний пролет стенки и скатывание по наклонной доске	Прыжки на мягкое покрытие с Н – 20 см на обозначенное место (со скам.) П Х. по гимн. скам., выполняя приседание на каждый шаг (прямую ногу проносить справа, слева от) 3 Перебрасывание мяча через сетку, из-за головы, снизу, от груди	Бег по гимнастическим скамейкам на носках Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед Подбрасывание мяча вверх и вниз, ловля его двумя руками Лазание по шведской стенке разноименным способом Спортивный досуг «А ну ка мальчики»
П.игра	«Мы веселые ребята»	«НЕ оставайся на полу»	«Медведь и пчелы»	«Ловишка с мячом»
Заключ. часть	Упр. На вост дыхания Релакс.	Упр. На вост дыхания растяжка Релакс.	Упр. На вост дыхания, растяжка Релакс.	Упр. На вост дыхания Релакс.

## Декабрь

Задачи: Ознакомить с ползанием по гимн. скамейке подтягиваясь руками, учить метанию набивного мяча вдаль из-за головы. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади поры. Упражнять в подскоках в спрыгивании на полусогнутые ноги со скамейки. Закреплять навыки и умения: ходьбы с выполнением задания по сигналу бега с преодолением препятствий, парами перестроения с одной колонны в пары, две шеренги соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей в играх и эстафетах. Воспитывать чувство взаимовыручки. Продолжать приучать помогать готовить и убирать инвентарь на место, рассказывать о пользе регулярных занятий физкультурой.

	1нед	2нед	3нед	4нед
--	------	------	------	------

мотивация	«Мы туристы»	Традиционное	Традиционное	Эстафеты, игры, соревнования
Вводная	Перестроение в пары, в две шеренги, расчёт на первый, второй, третий перестроение по расчету. Ходьба по сигналу принять упор лёжа, с заданиями для рук, высоко поднимая колени, ходьба спиной вперёд, на носках, на пятках, по сигналу с поворотом кругом. Бег с преодолением препятствий, высоко поднимая колени, пронося прямую ногу через сторону, по сигналу – бег врассыпную, медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу.			
ОРУ	Круг	Парами С набивным мячом	Врассыпную С фитболами	
Основная часть	ползание по гимн. скам. (на животе), подтягиваясь на руках с рюкзаками за спиной Прыжки с куба на обозначенное место Бег на носках по гимн. скамейке с рюкзаком	Метание набивного мяча вдаль из-за головы ползание по гимн. скам. (на животе), подтягиваясь на руках. Прыжки со скамейки и обратно	Х. по гимн. скам., бросая фитбол то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками Метание правой и левой рукой горизонтальную цель Ползание до флажка, прокатывая перед собой фитбол головой	Эстафета: «Проползи и подлезь» (по скамейке и под ней) Эстафета «прыжков» (на 2 ногах, правым и левым боком через обручи) «Мяч капитану» (Осокина) Спортивный досуг «Зимние забавы»
П. игры	«хитрая лиса»	«Гуси - лебеди»	«Лиса и тушканчики» (на фитболах)	«Затейники»
Заключ. часть	Упражн. на расслабл. мышц на фитболах.	Упражн. на расслабл. мышц на фитболах.	Упражн. на расслабл. мышц на фитболах.	Упражн. на расслабл. мышц на фитболах.

## Январь

Задачи: Учить: ходьбе приставным шагом прыжкам в длину с места (мягкое покрытие) перелезание через гимн. скамейку правым и левым боком, перебрасыванию мяча через сетку, стоя лицом друг другу. Закреплять: перестроение из одной колонны в две по ходу движения. Развивать: ловкость и координацию в упражнениях в подлезании и перешагивании навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Продолжать знакомить с новыми видами зимнего спорта и прививать любовь к спорту, воспитывать желание быть здоровым. Способствовать повышению двигательной активности детей. Побуждать проявлять элементы творчества при выполнении упражнений и в играх.

	1нед	2нед	3нед	4нед
мотивация	«Забавы – Зимушки Зимы»	Традиционное	На гим. Матра.	Игры, эстафеты, соревнования
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному приставным шагом с притопом и прихлопом, с перекатом с пятки на носок, по сигналу – поворот прыжком, перестроение в колонну по два. Бег «змейкой» на носках, со сменой ведущего по сигналу со сменой направления движения по музыкальному сигналу. Повороты налево, направо			
ОРУ	3 колонны Со снежками (малые	Круг Гимнастическая	Врассыпную	

	мячи)	скакалка		
Основная часть	Прыжки в длину с места Ходьба по гимн. скамейке перекладывая мячик из руки в руку над головой Метание малого мяча в вертикальную цель с S – 3 м Н – 2 м (правой и левой рукой)	Перелезание через гимн. скамейку правым и левым боком Прыжки в длину с места, перепрыгивая ров выложенный из гимн. скакалок Ходьба по гимн. скам., бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками	Перебрасывание мяча через сетку, стоя лицом друг другу Лазание по наклонной доске и скатывание с нее Прыжки в длину с места, перепрыгивая «канавки» разной ширины	Эстафета парами: (прыжки широким шагом через веревочки) «Полоса препятствий»: (гимн. скам. - бег на носках, канат - прыжки на 1 ноге, обруч - надеть на себя, назад бегом) «Попади в корзину» (метание мелких мячей в корзину) «Подлезь и не задень» (подлезание правым и левым боком в обруч) Спортивный досуг
П. игра	«Пятнашки»	«Мяч водящему»	«ловишка с ленточками»	«День и ночь»
Заключ. часть	Расслабление Пальчиковая гимнастика	Расслабление Дых. гимнастика	Расслабление Дых. гимнастика	Расслабление

## Февраль

Задачи: Разучить: построение по диагонали, ходьбе по скамейке на носках, раскладывая и собирая мелкие (игрушки), правильному отталкиванию в прыжках в вверх с 3-4 шагов, ползанию по пластунски в сочетании с перебежками. Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу прыжках ходьбе и беге с изменением направления ходьбе и беге между предметами. Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, передачу мяча из разных И.П.: стоя лицом друг к другу через сетку, ходьбу со сменой темпа движения. Расширять представление детей о Российской армии. Воспитывать чувства патриотизма, уважения к защитникам Отечества.

	1нед	2нед	3нед	4нед
Мотивация	Традиционное	«Пожарные на учении»	С элементами аэробики	Эстафеты, игры, соревнования
Вводная	Построение в шеренгу, перестроение в круг. Перестроение в шеренгу, в колонну по диагонали. Равнение в колонне, шеренге, перестроение в звенья. Ходьба в колонне, в шеренге, по сигналу лечь на пол, широкой змейкой, выпадами, спиной вперед, на носках, пятках, высоко поднимая колени. Бег приставным шагом вправо, влево, с изменением темпа, со сменой между предметами змейкой, по сигналу остановиться и присесть, на носках, по сигналу врассыпную, в сочетании с построением по диагонали.			
ОРУ	3 колонны С обручами	Круг С длинным шнуром	Врассыпную С фитболами	
Основная	Ходьбе по скамейке на носках,	Прыжки вверх с 3- 4	Ползание по пластунский,	Эстафета: «Не потеряй

часть	раскладывая и собирая мелкие (игрушки) Перебрасывание мяча через сетку из И.П.: сидя лицом друг другу Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролет С Прыжки через «канавки» правым и левым боком с места	шагов, стараясь коснуться надувного шара Легкий бег по гимнастической скамейке раскладывая и собирая мелкие предметы Передача мяча из разных И.П.: стоя лицом друг к другу через сетку	в сочетании с перебежками Перешагивание фитболов, в конце с 3-4 шагов выпрыгнуть – вверх и коснуться рукой надувного мяча Ходьба по гимн. скамейке, высоко поднимая колени, руки в стороны, перешагивая через предметы	груз» (по гимн. скам. , до корзины , взять мячи в руки и не терять) «Прыгни в точно намеченное место» (прыжки из обруча в обруч) Элементы футбола. «Проведи мяч в ворота» (прокатывание мяча правой и левой ногой в ворота) Эстафета: «Доберись и подай сигнал» (лазание по шведской стенке до колокольчика) Спортивный досуг «Будем в армии служить»
П.игра	«Кто скорее»	«Пожарные на учении»	Ловишка (на фитболах)	
Заключ. часть	Осанка с фитболом, релаксация на мяче: лежа на животе, спине, боку.	Осанка с фитболом, релаксация на мяче: лежа на животе, спине, боку.	Осанка с фитболом, релаксация на мяче: лежа на животе, спине, боку.	Игровой самомассаж

### март

Задачи: Учить перебрасывать малый мяч из правой руки в левую на месте, стоять на одной ноге, руки в стороны, прыжкам на 2 ногах по гимнастической скамейке. Упражнять: в сохранении равновесия энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках бега до 3 минут. Закреплять: навыки ходьбы со сменой ведущего, бега «змейкой», бега в чередовании с ходьбой перестроение в один, два круга лазание по гимнастической стенке. Развивать: координацию движений в упражнениях с мячом ориентировку в пространстве. Способствовать закреплению двигательных навыков детей, повышению их двигательной активности. Воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки в играх и эстафетах, чувство ответственности за выполнение задания в соревнованиях.				
	1нед	2нед	3нед	4нед
Мотивация	«Мы юные циркачи»	Традиционное	С элементами аэробики	Эстафеты, игры, соревнования
Вводная часть	Построение: в один круга, в два круга, из колонны в шеренгу. Перестроение в три колонны. Повороты направо, налево. Ходьба в колонне по одному в сочетании с имитационной ходьбой гимнастов, силачей в сочетании с ходьбой скрестным шагом на 4 счета на носках, спиной вперед со сменой ведущего, по сигналу – прыжки. Бег «змейкой», ускоряя и замедляя шаг, высоко поднимая колени, через препятствия (высота=15-20см) по кругу, изменяя направление, спиной вперед на носках, пронося прямые ноги через стороны, по сигналу - чередовать с ходьбой с притопами змейкой на носках, по сигналу – остановка			



ОРУ	С мешочками песком	3 колонны С гимнастической палкой	Врассыпную Аэробика	
Основная часть	Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую на месте Ползание по пластунский, «змейкой» 3 Прыжки – с 3-4 шагов, коснуться надувного шара	Стоя на одной ноге, руки в стороны Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую в движении до ориентира Ползание по пластунский в сочетании с перебежками	Прыжки на 2 ногах по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке правым и левым боком, перешагивая набивные мячи Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую, двигаясь по гимнастической скамейке Ползание по пластунский в сочетании с перебежками	«Сумей сбить со скамейки» (дети малым мячом стараются попасть в детей, стоящих на скамейке) «Сделай как можно меньше прыжков» (прыжки широким шагом до ориентира) «Попади в обруч» (метание в горизонтальную цель мягкими мячами) Спортивный досуг «Масленичная неделя»
П,игры	«Ловишка»	«Кто сделает меньше прыжков»	«Караси и щука»	«Займи место»
Заключ. часть	Упр. На расслабление	Дыхат. Гимн. «Лифт»	Релакс.	Релакс.

## Апрель

<p>Задачи: учить пружинистому шагу с носка, из виса на гимн. стенке, держать пр. угол ногами, разводить и сводить (в стороны), ходьбе по гимн. скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. Повторить прыжки на 2 ногах по гимнастической скамейке через кирпичики пролезанию в пролеты гимнастической лесенки правым и левым боком прокатыванию набивного мяча ногами из И.П. Закреплять ходьбу с изменением направления длинной и короткой змейкой ходьбу по гимнастической скамейке через набивные мячи с хлопками над головой (боком) ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. Развивать внимание в ходьбе со сменой ведущего, при перестроениях. Способствовать развитию двигательной самостоятельности, обогащать опыт детей совместными двигательными действиями.</p>				
	1нед	2нед	3нед	4нед
Мотивация	«Мы космонавты»	Традиционное	С элементами аэробики	Эстафеты, игры, соревнования
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в звенья. Перестроение в 2-3 колонны на месте и в движении в пары на месте, по сигналу – в движении. Пружинистый шаг с носка, руки прижаты к туловищу. Ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках, выпадами и спиной вперёд в колонне со сменой ведущего, ходьба короткой и длинной змейкой. Бег на носках, по сигналу – к			

	заданному месту медленный бег в течение одной минуты: широкой змейкой с остановкой на сигнал подскоком по кругу в колонне, приставным шагом, правым и левым боком, руки на поясе.			
ОРУ	3 колонны Скамейки «Подготовка космонавта к полету»	Враспынную С фитболами	Враспынную Аэробика	
Основная	Из виса на гимн. стенке, держать пр. угол ногами, разводить и сводить (в стороны ) Прыжки на 2 ногах по гимнастической скамейке через кирпичики Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи с хлопками над головой (боком)	Прокатывание фитбола ногами из И.П.: сидя на полу лицом друг к другу S – 3 м Пролезание по пролетам гимнастической лесенки правым и левым боком Прыжки на правой, левой ногах через кирпичики, сохраняя равновесии, с фитболом в руках	Ходьба по гимн. скамейке с мешочком на голове, руки в стороны Прокатывание набивного мяча ногами из И.П.: сидя на полу лицом друг к другу, стараясь попасть в воротики Пролезание в пролеты гимн. лесенки пр. и л. боком, приподнятой от пола на 15см	Эстафета: «Обеги мяч» - бег «змейкой» (обегая набивные мячи до ориентира). Эстафета: «Кто быстрее» - перепрыгивание набивных мячей на одной ноге. Эстафета: «Пронеси волан и не урони» - быстрая ходьба с бадминтонной ракеткой, на которой лежит волан Спортивный досуг «В здоровом теле – здоровый дух!»
П.игра	«Займи свое место в ракете»	«Наездники» (на фитболах)	«Кто лучше прыгнет»	Ловишка
Заключ. часть	Дых. упр. Релаксация на фитболе: лежа на животе, спине, боку.	Дых. упр. Релаксация на фитболе	Дых упражн. «расслабление.	Дых. упр. Релаксация на фитболе

## Май

Задачи: Упражнять: в прыжках в длину с разбега в метании мешочков в горизонт. цель. Развивать ловкость в ходьбе по скамейке с мешочком на голове. Провести диагностику (мониторинг) развития физических качеств детей. Побуждать детей проявлять максимальные физические качества при выполнении движений. Воспитывать у детей чувство патриотизма, гордости за свое Отечество. Способствовать формированию эмоциональной отзывчивости.				
	1нед	2нед	3нед	4нед
Мотивация	«Олимпийские звезды»	Традиционное	Традиционное	Зачетное
Вводная часть	Размыкание в колоннах, Перестроение парами в два круга. Ходьба парами в колонне, по сигналу - перестроение в одну колонну в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках, спиной вперед, перекатом с пятки на носок Бег на носках, с захлестыванием голени, спиной вперед, по сигналу – остановка семенящим шагом, по сигналу – вы- полнить задание.			
ОРУ	3 колонны С лентами	Без предметов	2 круга Парами	
Основная	О Прыжки в длину с разбега (5м), подбирая толчковую ногу П	О Лазание по веревочной лестнице, разноименным	О Метание мешочка с песком, на дальность	Прыжки в длину с разбега, на результат (140 – 170 см)

	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны, правым и левым боком 3 Перебрасывание набивных мячей снизу, стоя лицом друг к другу	способом П Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат 3 Ходьба по гимн. скамейке с меш. на голове, руки в стороны, пр. и л. боком, перешагивая через предметы.	(правой и левой рукой) П Лазание по веревочной лестнице одноименным способом 3 Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат	Метание мешочка на дальность, правой и левой рукой, на результат Диагностика Спортивный досуг «Мы пожарным помогаем»
П.игра	«Перебрасывание мешочка друг другу, снизу»	«Перебрасывание мяча в парах, через шнур, удар сверху»	Игра «Кто выше»	
Заключ. часть	Упр. На восстановл дыхания. Релакс.	Упр. На восстановл дыхания. Релакс.	Упр. На восстановл дыхания. Релакс.	Упр. На восстановл дыхания. Релакс.

**Подготовительная к школе группа (6-7 лет)**

**Сентябрь**

<b>Задачи:</b> Упражнять ходьбе по гимн. скамейке (узкая) боком, приставным шагом, руки за голову перебрасыванию мяча через сетку двумя руками из-за головы, в ползание на высоких четвереньках по гимн. скамейке. Упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу в сохранении равновесия на повышенной опоре. Развивать бросок мяча через веревку. Провести мониторинг развития физ. качеств детей. Воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки в эстафетах.				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Мотивация	Традиционная	«Мы волейболисты»	Традиционная	Эстафеты, игры, соревнования
1-я часть Вводная	Построение в шеренгу, колонну повороты направо, налево. Перестроение в три звена. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м- ходьба, 20 м - бег) бег врассыпную ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах бег до 60 с перестроение в колонну по три.			
Общеразвивающие упражнения	3 колонны Без предметов	3 колонны С бол. резиновыми мячами	3 звена С фитболами	
2-я часть Основная	Ходьба по гимн. скамейке (узкая) боком, приставным шагом, руки за голову Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места Пролезание в обруч правым и левым боком	Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы Ходьба гимн. шагом по скамейке с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх) Прыжки с мячом между предметами – мяч зажат между колен.	Ползание на высоких четвер. по гимн. скамейке Перебрасывание фитбола через сетку друг другу способом снизу Ходьба по гимн. скамейке (узкая) перешагивая кубики, руки в стороны	«Полоса препятствий». Бег на носках по гимнастической скамейке. «Полоса препятствий». Прыжки через пуфики разной высоты (h – 10, 20, 30 см) «Кто больше забросит мячей в баскетбольную корзину» Подлезание в воротики h- 50 см Спортивный досуг «Осень, осень, в гости просим»
Подвижная игра	«Ловишка с мячом»	«Чья команда больше забросит мячей в корзину»	«Лягушки и цапли» (на фитболах)	«Ловишки-елочки» (на осанку)
3-я часть Заключительная часть	Игровое упр. «Пройди не урони» Игровой массаж	Медл. Бег. Дых. упр. Игра м\п «У кого мяч»	Дых. упр. Релаксация: лежа на мяче (на животе, и спине)	Медл. бег Расслабление

## Октябрь

<p>Задачи Учить: - выполнять прыжки вверх из глубокого приседания, на гимн. лесенке принять положение вис, разведение ног в стороны, вместе, поднять вверх, держать угол. Закреплять: - навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями. Упражнять: в сохранении равновесия прыжках в перебрасывании мяча приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки ползания на гимнастической скамейке. Развивать координацию движений в прыжках, лазании по гимн. лестнице.</p>				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
мотивация	Традиционная	Элементы Аэробики	Традиционная	Эстафеты, игры, соревнования
1-я часть	<p>Построение в колонну повороты направо, налево. Перестроение в три колонны. Ходьба в колонне по одному со сменой направления, на носках, на пятках, выпадами, спиной вперед бег со сменой направления, «змейкой», семенящий, широким шагом, на носках, с захлестыванием голени, подскоком, бег до 60 с</p>			
ОРУ	Круг С малыми обручами	Врассыпную «Аэробика»	3 колонны Мешочки с песком	
2-я часть Основная	<p>Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед ползание на низких четвереньках по наклонной доске, по скамейке, спуск по наклонной доске Перебрасывание мяча в парах из И.П.: стоя и сидя на коленях, лицом друг к другу</p>	<p>На гимн. лесенке принять положение вис, разведение ног в стороны, вместе, поднять вверх, держать угол</p>	<p>Ходьба по гимн. скам. (узкая) на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие Ползание по гимн. скам. на четвер., перешагивая предметы с мешочком с песком (кирпичики)</p>	<p>Эстафета: «Кто быстрее через препятствие к флажку» - бег на носках по гимнастической скамейке (узкая), подлезание под воротца Эстафета: «Сумей перепрыгнуть»- прыжки на 2 ногах через гимнастическую скамейку. Элементы футбола – вести мяч ногой между кеглей, «змейкой»</p>
Подв. игры	«Быстро возьми, быстро положи»	«Мы спортсмены»	«Ловишки»	«Мяч водящему»
3-я часть Заключ.	Медл. бег Дых. упр	Медл. бег Дых. упр. Игропластика	Игра м\п «Найди и промолчи»	Медл. бег Дых. упр. Расслабление

## Ноябрь

<p>Задачи: Учить: ползанию по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками на гимн. кольцах: вис, раскачивание, вис, согнувшись, соскок. Упражнять: в энергичном отталкивании в прыжках ведении мяча одной рукой по прямой. Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, врассыпную, с заданиями для рук. Воспитывать чувство патриотизма, любви к русским традициям.</p>				
---	--	--	--	--

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Мотивация	Традиционная	Элементы Аэробики	Традиционная	Эстафеты, игры, соревнования
1-я часть Вводная	Перестроение в две, три колонны на месте. Равнение на направляющего. Ходьба и бег в колонне по одному, в рассыпную, парами, тройками, с ускорением, «змейкой». Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с изменением направления по ориентирам, по кругу взявшись за руки.			
Общеразвивающие упражнения	Парами С гимнастической палкой	3 колонны С гимн. скакалкой	3 колонны С фитболами	
2-я часть Основная	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно, стоя на месте П Ходьба по гимн. скамейке с палками, выполняя приседание на середине скам, руки вперед 3 Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие с прод. вперед	На гимн. кольцах: вис, раскачивание, вис, согнувшись, соскок П Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно в движении С Прыжки из глубокого приседа согнувшись, с продвижением вперед	П. по гимн. ск. На животе, подтягиваясь руками (хват с боков снизу) и толкаясь ногами 3 Отбивание фитбола правой и левой рукой поочередно в движении, по сигналу – перейти на бег 3 Ходьба по гимн. скамейке (узкая) с поворотом кругом на середине (с фитболом) (руки вперед)	«Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты) Игра «Ловись рыбка» (входящий ловит «рыбку» обручем) Игра м\п «Карлики и великаны» (на осанку) №5 Спортивный досуг «Кузминки»
Подвижная игра	«Перелет птиц»	«Паук и мухи»	«Лиса и тушканчики» (на фитболах)	«Горелки»
3-я часть Заключительная часть	Игровое упр. «Слушай сигнал» (на осанку)	Медл. бег Дых. Упр Игровой само массаж	Дых. упр. Релаксация: лежа на мяче, спине, боку выполняя брюшное дыхание	Дых. упр. Расслабление Подведение итогов

## Декабрь

Задачи: Ознакомить с ползанием по-пластунски, учить прыжкам через 8-10 барьеров, ведению мяча в разных направлениях с остановкой по сигналу. Закреплять навыки и умения: ходьбы с выполнением задания по сигналу бега с преодолением препятствий, парами перестроения с одной колонны в две и три соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей в играх и эстафетах, ходьбе по гимн. скамейке (узкая), на середине сделать приседание. Воспитывать чувство взаимовыручки.

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Мотивация	Традиционная	Элементы Аэробики	Традиционная	Эстафеты, игры,

				соревнования
1-я часть Вводная	Перестроение в две шеренги, колонны, круга. Ходьба с длинной и короткой «змейкой», гимнастическим шагом, в полу приседе, с остановкой по сигналу. Бег «змейкой» чередуется с б. врассыпную, длинной и короткой «змейкой», захлестывая голени, выбрасывая прямые ноги вперед, с преодолением препятствий.			
Общеразвивающие упражнения	2 шеренги На гимнастической скамейке	2 шеренги На гимнастической скамейке	2 круга С длинной веревкой	
2-я часть Основная	Ведение мяча в разных направлениях с остановкой по сигналу Ползание по гимн. скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами Ходьба по гимн. скамейке (узкая), на середине сделать приседание	Прыжки через 8-10 барьеров, последовательно через каждый, в плотной группировке Ведение мяча в разных направлениях по сигналу перейти на бег Ползание на гимн. скамейке на животе, с чередующим перехватом рук (правой, левой)	Ползание по пластунский до ориентира Прыжки на 2 ногах с поворотом кругом (около ориентира), продвигаясь вперед Ведение мяча разными способами, между предметами, по сигналу – бег с мячом	«Проведи шайбу клюшкой, не отрывая, ее от шайбы» «Бросок мяча в корзину» «Ударь по мячу» (прием отскочившего от стены мяча внешней и внутренней стороной стопы) Спортивный досуг «Зимний стадион – Поиграй-ка»
Подвижная игра	Попрыгунчи ки - воробушки	«У ребят порядок строгий»	«Бег сороконожек» (с длин. веревкой)	«Два Мороза»
3-я часть Заключительная часть	Стопа . Игра м\п «Тихо-громко»	Игра м\п «Эхо» Расслабление	Игровое упр. «Веселые жучки» Пальчиковая гимн.	Игровое упр. «Чья команды быстро построиться» (с осанкой).

## Январь

Задачи: Учить: ходьбе по гимн. скам. с фитболом в руках, на носках, на середине поворот вокруг себя метанию мешочков в вертикальную цель лазанию по (веревочной) лестнице чередующим шагом. Закреплять: перестроение из одной колонны в две по ходу движения прыжкам на фитболе, на месте и продвигаясь вперед ползание по пластунский под шнуром до ориентира. Развивать: ловкость и координацию в упражнениях с мячом, навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу глазомер при метании мешочка. Продолжать прививать любовь к спорту, воспитывать желание быть здоровым. Способствовать повышению двигательной активности детей.				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Мотивация	Тренировочное	Элементы Аэробики	Традиционная (с обручем)	Эстафеты, игры, соревнования
1-я часть Вводная	Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, врассыпную. Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки. Повороты налево, направо.			

Общеразвивающие упражнения	2 шеренги С фитболами	Врассыпную Аэробика	3 колонны С обручами	
	Х. по гимн. скам. с фитболом в руках, на носках, на середине поворот вокруг себя Ползание по пластунский до ориентира, прокатывая перед собой мяч Прыжки на фитболе, на месте и продвигаясь вперед	Лазание по лестнице чередующим шагом Прыжки: стоя на месте и с продвижением вперед через обручи	Метание малого мяча (мешочка) в верт. цель (обруч) правой и левой рукой Легкий бег на носках с обручем в руках по гимнастической скамейке (узкая) сохраняя равновесие Ползание по пластунский под шнуром до ориентира	«Проведи шайбу клюшкой вокруг предметов» - хоккей «Брось мяч в корзину одной рукой от плеча» - баскетбол «Подбрось и поймай мяч на ракетку, после отскока от пола» бадминтон «Отбери мяч у противника ногой» - футбол Спортивный досуг «Здоровье дарит Айболит»
Подвижная игра	«Ловишка на мячах» (с фитболом)	«Хромая лиса»	«Рыболов»	«Не намочи ног»
3-я часть Заключительная часть	Дых. упр. Релаксация: лежа на мяче (животе, спине, боку и небольшие покачивания мяча)	Игра м\п «Великаны и гномы» Игропластика	Игра м\п «Птички в гнездышках» (с осанкой) Комплекс стопа	релаксация

## Февраль

Задачи. Разучить: Прыжки на месте через короткую скакалку, пролезание под дуги в группировке, отбиванию волана на месте, правой и левой рукой поочередно. Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу ходьбе и беге с изменением направления ходьбе по гимнастической скамейке ходьбе и беге между предметами. Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия. Совершенствовать ползание, по пластунский, чередуя с бегом, до ориентира, ходьбу парами по гимн. скамейке навстречу друг другу на середине разойтись, уступая дорогу. Развивать ловкость и глазомер при метании в вертикальную цель, координацию движений при ходьбе по гимн. скамейке. Воспитывать чувства патриотизма, уважения к профессии военного.

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Мотивация	Традиционная	Элементы Аэробики	Традиционная	Эстафеты, игры, соревнования
1-я часть Вводная	Перестроение в колонны по два и по три через середину. Ходьба перешагивая скакалку, сложенную вдвое с хлопком сверху – под правой ногой, перекатом с пятки на носок. Бег в чередовании с прыжками на одной ноге, мелким и широким шагом, в умеренном темпе до 1,5 мин. Ходьба по канату боком приставным шагом.			



Общеразвивающие упражнения	4 колонны Со скакалкой в движении	Врассыпную Аэробика	В парах С мячами	
2-я часть Основная	Прыжки на месте через короткую скакалку разными способами (на 2-х ногах, с ноги на ногу, на одной ноге) Метание малого мяча в вертикальную цель, стоя на коленях Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое Ползание, по пластунский, чередуя с бегом, до ориентира (не выпуская из рук скакалку)	Лазание по лестнице, чередующим шагом Прыжки через короткую скакалку между предметами	Подлезание под дуги в группировке Метание малого мяча в движущую цель (катящийся обруч) произвольным способом Прыжки через короткую скакалку на месте в парах Ходьба парами по гимн. скамейке навстречу друг другу на середине разойтись, уступая дорогу	«Подбрасывать мяч на месте» Эстафета: бег по гимнастической скамейке на носках, соскок на обозначенное место «Сумей допрыгнуть» - бег до ориентира, прыгая через короткую скакалку Эстафета: «Достань флажок» - лазание по гимнастической стенке до флажка и спуск по наклонной лесенке Спортивный досуг «Как Баба Яга внука в Армию провожала»
Подвижная игра	«Не попадись»	«Бросить и поймать»	Встречные перебежки (осанка)	«Коршун и наседка»
3-я часть Заключительная часть	Игра м\п «Не урони мешочек»(с осанкой) Комплекс стопа	Медл. бег Дых. упр. «Поплавок» Игропластика	Расслабление «Сосулька»	Игра м\п «Найди и промолчи» (осанка)

## Март

Задачи: Учить: прыжкам с разбега в длину стойке на лопатках «березка» Упражнять: в сохранении равновесия энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках беге до 3 минут. Закреплять: навыки ходьбы и бега в чередовании перестроение в колонну по одному и по два в движении подлезание под дуги в группировке, правым и левым боком. Развивать: координацию движений в упражнениях с мячом ориентировку в пространстве глазомер и точность попадания при метании. Способствовать закреплению двигательных навыков детей. Воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки в играх и эстафетах, чувство ответственности за выполнение задания.				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Мотивация	Традиционная с мешочком	Элементы Аэробики	Традиционная	3 колонны С фитболами
1-я часть Вводная	Построение: из колонны по одному в колонну по два в движении, из колонны в шеренгу. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий с перешагиванием через кубики бег врассыпную бег на носках, с высоким подниманием колен, с выполнением заданий по сигналу.			

Общеразвивающие упражнения	2 круга мешочек	Врассыпную Аэробика	3 колонны С фитболами	
2-я часть Основная	Ходьба по гим. скам., поднимая поочередно ногу вперед, вверх, перекладывая мешочек под ногой Подбрасывать мешочек, стоя на месте, правой и левой рукой П Подлезание под дуги, правым и левым боком	Элементы акробатики: выполнение стойки на лопатках березка» Лазание по лестнице, чередующим шагом Прыжки через мешочки (ноги в стороны, вместе) с продвижением вперед	Прыжки с разбега в длину, обращая внимание на приземление Ходьба по гим. скам., поднимая поочередно ногу вперед, вверх, выполняя хлопок под ногой, соскок на мягкое покрытие 3 Подлезание под дуги в группировке, правым и левым боком	Эстафета: « Удержи мешочек между ног» (бег до ориентира) Эстафета: «Мяч, через сетку» (работая в парах) Эстафета: «Два мяча» Спортивный досуг «Масленичная неделя»
Подвижная игра	«Кто скорее до флажка»	«Третий лишний»	«Зайцы и медведь» с фитболами	«Белые медведи»
3-я часть Заключительная часть	Комплекс дых. упр.	Дых. упр. Игропластика	Дых. упр. Релаксация: лежа на мяче, медл. повор. на животе, из стор. в стор., рукой касаться пола	Игровое упр. «Быстро возьми»

## Апрель

Задачи: Учить: ходьбе по гимнастической скамейке на носках, на середине выполнить «ласточку» из вися на шведской стенке, развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх. Закреплять: ходьбу с изменением направления навык ведения мяча в прямом направлении Повторить: прыжки с разбега в длину на мягкое покрытие, обращая внимание на толчок ходьба и бег с ускорением и замедлением. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Способствовать развитию двигательной самостоятельности, обогащать опыт детей совместными двигательными действиям				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Мотивация	Традиционная	Элементы Аэробики	Традиционная	Эстафеты, игры, соревнования
1 Вводная часть	Ходьба с изменением направления с ускорением и замедлением движений по сигналу «улитка» - ходьба в два круга во встречном направлении бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин) бег с перешагиванием через шнуры ходьба врассыпную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз-два»			
Общеразвивающие упражнения	2 колонны	Врассыпную Аэробика	2 шеренги С фитболами	
2-я часть Основная	Из вися на шведской стенке, развести ноги в	Х. по гим. скам. на носках, на середине выполнить	Работа с мячом на месте, отбивая пр. и л. рукой	Эстафета: «Отбивание мяча, в движении, до

	стороны, соединить, поднять вверх Прыжки с разбега в длину на мягкое покрытие, обращая внимание на толчок Х. по гим. скам. Пр. и л. боком, поднимая поочередно прямую ногу вперед-вверх, переключая из одной руки в другую	«ласточку», соскок на мягкое покрытие Из виса на шведской стенке, поднять ноги и держать угол	Из виса на шведской стенке, поднять ноги и держать угол Прыжки в длину с разбега	ориентира, двумя руками» Эстафета: «Прыжки по гимн. скам. на 2х ногах с продвижением вперед» Спортивный досуг «В здоровом теле – здоровый дух!»
Подвижная игра	«Накинь кольцо»	«Кто скорее»	«Караси и щука» (фитболы)	«Ловишка, бери ленту»
3-я часть Заключительная часть	Медл. бег Дых. упр. Комплекс стопа	Игровое упр. «Переменный шаг» Игропластика	Дых. упр. Релаксация: лежа на спине, животе, боку, сочетая с дыханием	Дых. упр. «Пузыри»

## Май

Учить: прыжкам с разбега в высоту на мягкое покрытие в прыжках в длину с разбега перебрасыванию мячей в парах. Упражнять: бегать на скорость бегать со средней скоростью до 150 м. в метании мешочков в горизонтальную цель. Побуждать детей проявлять максимальные физические качества при выполнении движений. гордости. Способствовать формированию эмоциональной отзывчивости				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
	Традиционная	Традиционная	Традиционная	Зачетное
	Повторить разные виды ходьбы и бега ходьбу и бег с перешагиванием через предметы строевые упражнения			
Общеразвивающие упражнения	Круг Мешочки с песком	3 колонны С косичками	3 колонны С гантелями	
2-я часть Основная	Прыжки с разбега в высоту на мягкое покрытие 30-40см Ходьба по гимн. скам. (узкая), на середине выполнить «ласточку» 3.Работа с мячом в парах, подача снизу	Лазание по канату в три приема Прыжки с разбега в высоту на мягкое покрытие 40-50см Ходьба по гимн. скам. (узкая), на середине выполнить «ласточку» С. Работа с мячом в парах,	Работа с мячом в парах, переб. через сетку (элементы волейбола) Лазание по г. Стенке и спуск на руках. Прыжки с разбега в высоту на мягкое покрытие (на результат)	Прыжки в длину с разбега на результат Метание мешочка в даль правой и левой рукой (3 попытки), на результат Бег 30м, 150м (на время)

		отбивая о пол		
Подвижная игра	«Пожарные на учении»	«Докати обруч до флажка»	«Охотники и звери»	
3-я часть Заключительная часть	Медл. бег Дых. Упр. Игровой само- массаж	Медл. бег Дых. упр.Расслабление	Игровое упр. «Угадай, чей голос?» Осанка	Расслабление на фитболах