

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ
САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 64 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ

Принято
на заседании педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2024 года

Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с № 64

Е.Е. Егазарова
Приказ № 111-ОД от 30.08. 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации образовательной программы дошкольного образования
образовательная область «Физическое развитие»
на 2024-2025 учебный год
(составлена в соответствии ФОП ДО, ФГОС ДО)

Воспитатель: Варфоломеева Л.Н.

г. Ставрополь, 2024 год

№ п/п	Содержание	стр.
I	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Цели и задачи реализации Программы	4
1.1.2	Принципы и подходы к реализации Программы	5
1.1.3	Характеристика особенностей развития детей 4-7 лет	6
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы	7
<i>Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений</i>		
1.3.	Система педагогической диагностики достижения планируемых результатов освоения Программы	10
II	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	19
2.1.	Задачи и содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»	19
2.2.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы	30
2.3.	Культурные практики и формы деятельности, связанные с реализацией Программы	32
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы	33
2.5.	Содержание коррекционно-развивающей работы с детьми	35
<i>Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений</i>		
2.6.	Региональный компонент	37
2.7.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	39
2.8.	Особенности взаимодействия со специалистами ДОУ	41
III	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	44
3.1.	Материально-техническое и методическое обеспечение Программы	44
<i>Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений</i>		
3.2.	Организация физкультурно – оздоровительных мероприятий	46
3.3	Организация закаливающих процедур	47
3.4.	Организация двигательного режима	49
3.5.	Организация развивающей предметно-пространственной среды	50
3.6.	План событий, праздников, мероприятий	52
3.7.	Структура образовательной деятельности по физической культуре	53
Распределение материала по физической культуре в соответствии с лексическими темами (ПРИЛОЖЕНИЕ 1)		55
Перспективный план образовательной деятельности с детьми 4-5 лет (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)		80
Перспективный план образовательной деятельности с детьми 5-6 лет (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)		95
Перспективный план образовательной деятельности с детьми 6-7 лет (ПРИЛОЖЕНИЕ 4)		111

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по реализации образовательной программы дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» разработана на основе образовательной программы дошкольного образования, реализуемой в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детском саду комбинированного вида №64 города Ставрополя (далее - ДООУ), в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО), федеральной образовательной программой дошкольного образования (ФОП ДО), с учетом инновационной программы «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой, включает основы валеологических знаний для детей, а также особенности образовательной организации, региона, образовательных потребностей и запросов воспитанников.

Программа определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования. В федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования физическое развитие рассматривается как одна из образовательных областей направленных на «охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе и их эмоционального благополучия».

Программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений. Обе части являются взаимодополняющими.

Обязательная часть Программы соответствует ФОП ДО, ее объем составляет не менее 60% от общего объема.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений, составляет не более 40% и ориентирована:

- на специфику (национальных, социокультурных и иных условий, в т.ч. региональных, в которых осуществляется образовательная деятельность);
- на сложившиеся традиции ДОО;
- на выбор парциальных образовательных программ и форм организации работы с детьми, которые в наибольшей степени соответствуют потребностям и интересам детей, а также возможностям педагогического коллектива и ДООУ в целом.

Реализация Программы предусматривает взаимодействие с разными субъектами образовательных отношений, осуществляется с учётом общих принципов дошкольного образования и принципов и подходов к формированию ОП ДО.

В Программе содержатся целевой, содержательный, организационный разделы, приложение.

В целевом разделе Программы представлены описание и характеристика структуры программы, цели и задачи, принципы и подходы к ее формированию; возрастные характеристики особенностей развития детей 4-7 лет; планируемые результаты освоения программы; подходы к педагогической диагностике планируемых образовательных результатов.

Содержательный раздел Программы раскрывает задачи, содержание и планируемые образовательные результаты (обучения и воспитания) в рамках образовательной области физическое развитие для средней, старшей и подготовительной к школе групп; вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы; особенности образовательной деятельности; способы и направления поддержки детской инициативы; культурные практики и формы деятельности, связанные с реализацией Программы; содержание коррекционно-развивающей работы с детьми; региональный компонент; особенности взаимодействия со специалистами ДООУ и особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

Организационный раздел Программы включает особенности организации развивающей предметно-пространственной среды; материально-техническое обеспечение Программы; обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания; организацию физкультурно – оздоровительных мероприятий и закаляющих процедур; план событий, праздников, мероприятий; описание структуры ОП по физической культуре; расписание образовательной деятельности.

Приложение к Программе содержит: перспективный план занятий с детьми 4-7 лет.

Программа разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

- Федеральный закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации» редакция от 29.09.2022 г. (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023 г.)
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (с изм. и доп., вступ. в силу с 17.02.2023 г.)
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 г. N 1028).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» с изменениями и дополнениями.
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2. (действуют до 01.03.2027 г.)
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28. (действуют до 01.01.2027 г.)
- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида № 64 города Ставрополя.
- Образовательная программа дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида № 64 города Ставрополя.
- Положение о рабочей программе педагога муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида №64 города Ставрополя.

Программа может корректироваться в связи с изменениями: нормативно-правовой базы ДООУ, образовательного запроса родителей, видовой структуры групп.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

Целью Программы является 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, а также формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

Задачи Программы:

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- 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 том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего

образования;

- сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;
- обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту;
- воспитание потребности в физическом самосовершенствовании;
- повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.

1.1.2. Принципы и подходы к реализации Программы

Программа построена на принципах дошкольного образования, обозначенных в ФГОС ДО, и дополнена основополагающим принципом инновационной программы «От рождения до школы» — создание пространства детской реализации.

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 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);
- признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество ДОО с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.
- Использование пространства детской реализации как одного из основных инструментов формирования инициативной, творческой, социально-ответственной личности.

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;
- личностно-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;

- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

1.1.3. Характеристика особенностей развития детей 4-7 лет.

Средняя группа (4-5 лет)

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Старшая группа (5-6 лет)

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию

в двигательной деятельности.

Подготовительная группа (6-7 лет)

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но могут углублять и дополнять его требования.

Общие показатели физического развития

- Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.
- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения программы для детей от 4 до 5 лет

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае

недомогания;

- ребенок может ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений; лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками; принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см; ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд; выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие; строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу; ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону; придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения; выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений;
- ребенок соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле), поведения во время еды, умывания, приема пищи (правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, полоскает рот после еды);
- ребенок имеет элементарные представления о понятиях «здоровье» и «болезнь», представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены, о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Планируемые результаты освоения программы для детей от 5 до 6 лет

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
- ребенок выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); прыгать в обозначенное место с высоты 30 см; прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку; умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м; в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м; сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой; отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе на расстояние 6 м); выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

- ребенок имеет элементарные навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых), личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком)⁴
- ребенок имеет представления о ценности здоровья, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни, начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье, о пользе закаливания, утренней зарядки, физических упражнений.

Планируемые результаты освоения программы для детей от 6 до 7 лет

- у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- ребенок выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье); может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; может бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей); проявляют дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности;
- ребенок умеет самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдать элементарные правила здорового образа жизни, соблюдать основные правила личной гигиены.
- ребенок имеет элементарные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье), потребность в двигательной активности, полезные привычки.

Связь образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

Художественно-эстетическое развитие	Развитие мелкой моторики. Использование музыкальных произведений для обогащения содержания области, развитие детского творчества, накопление и обогащение двигательного
--	---

	опыта. Использование художественных произведений для обогащения содержания области, развитие двигательной активности, развитие художественного восприятия и эстетического вкуса.
Социально-коммуникативное развитие	Воспитание культурно-гигиенических навыков, развитие свободного общения с взрослыми и детьми по поводу процесса и результатов двигательной деятельности, практическое овладение воспитанниками нормами речи. Формирование гендерной, семейной принадлежности, патриотических чувств, чувства принадлежности к мировому сообществу, реализация партнерского взаимодействия «взрослый-ребенок». Формирование трудовых умений и навыков, воспитание трудолюбия, воспитание ценностного отношения к собственному труду, труду других людей и его результатам. Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности в различных видах активной деятельности.
Речевое развитие	Практическое овладение воспитанниками нормами речи. Использование художественных произведений для обогащения содержания области, развитие двигательной активности, развитие художественного восприятия и эстетического вкуса.
Познавательное развитие	Сенсорное развитие, формирование целостной картины мира, расширение кругозора в сфере активного образа жизни и самостоятельной двигательной деятельности, формирование умения ориентироваться в пространстве.

ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

1.3 Система педагогической диагностики достижения планируемых результатов освоения Программы. Мониторинговые показатели освоения программы.

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Цели педагогической диагностики, а также особенности её проведения определяются требованиями ФГОС ДО. При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей, которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики.

Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО:

- планируемые результаты освоения основной образовательной программы ДО заданы как целевые ориентиры ДО и представляют собой социально -нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на разных этапах дошкольного детства;
- целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия, установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей
- освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе, которой

определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование.

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

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

Педагогическая диагностика в ДОУ проводится два раза в год (в начале года (стартовая) и в конце учебного года (финальная)). Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребёнка.

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов: наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности, специальных диагностических ситуаций. При необходимости педагог может использовать специальные методики диагностики физического развития.

Основным методом педагогической диагностики является наблюдение. Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики развития ребёнка. Они выступают как обобщенные показатели возможных достижений детей на разных этапах дошкольного детства в соответствующих образовательных областях. Педагог наблюдает за поведением ребёнка в деятельности, разных ситуациях. В процессе наблюдения педагог отмечает особенности проявления ребёнком личностных качеств, деятельностных умений, интересов, предпочтений, фиксирует реакции на успехи и неудачи, поведение в конфликтных ситуациях и тому подобное.

Наблюдая за поведением ребёнка, педагог обращает внимание на частоту проявления каждого показателя, самостоятельность и инициативность ребёнка в деятельности. Частота проявления указывает на периодичность и степень устойчивости показателя. Самостоятельность выполнения действия позволяет определить зону актуального и ближайшего развития ребёнка. Инициативность свидетельствует о проявлении субъектности ребёнка в деятельности и взаимодействии.

Результаты наблюдения фиксируются, способ и форму их регистрации педагог выбирает самостоятельно. Оптимальной формой фиксации результатов наблюдения может являться карта развития ребёнка. Педагог может составить её самостоятельно, отразив показатели возрастного развития ребёнка и критерии их оценивания. Фиксация данных наблюдения позволит педагогу выявить и проанализировать динамику в развитии ребёнка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учётом индивидуальных особенностей развития ребёнка и его потребностей.

Результаты наблюдения могут быть дополнены беседами с детьми в свободной форме, что позволяет выявить причины поступков, наличие интереса к определенному виду деятельности, уточнить знания о предметах и явлениях окружающей действительности и другое.

Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную творческую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

По результатам диагностики заполняются соответствующие карты, составляется итоговая таблица, проводится анализ по всем направлениям развития дошкольников, выявляются сильные и слабые стороны педагогического воздействия.

Мониторинговые показатели освоения программы

Средняя группа (4-5 лет)

1. Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и

гибкость (содержание упражнения определяется образовательной программой).

Высокий уровень эффективности педагогических воздействий. Самостоятельно и точно выполняет упражнения. Движения сформированы.

Средний уровень эффективности педагогических воздействий. Упражнения выполняет, но нуждается в руководстве взрослого. Успешнее действует в организованной, чем в самостоятельной деятельности. Отдельные действия выполняет неуверенно.

Низкий уровень эффективности педагогических воздействий. Движения выполняет неуверенно. При помощи взрослого упражнения выполняются относительно более качественно.

Низший уровень эффективности педагогических воздействий. Многие движения не сформированы, нарушен правильный их образ.

2. Приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения (содержание движений определяется образовательной программой).

Высокий уровень эффективности педагогических воздействий. Самостоятельно и точно выполняет движения. Движения сформированы.

Средний уровень эффективности педагогических воздействий. Основные движения выполняет, но нуждается в руководстве взрослого. Успешнее действует в организованной, чем в самостоятельной деятельности. Отдельные действия выполняет неуверенно.

Низкий уровень эффективности педагогических воздействий. Движения выполняет неуверенно. При помощи взрослого движения выполняются относительно более качественно.

Низший уровень эффективности педагогических воздействий. Многие движения не сформированы. Нарушен правильный образ движений.

3. Приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующей развитию крупной и мелкой моторики обеих рук.

Высокий уровень эффективности педагогических воздействий. Сохраняет равновесие, координируя движения тела, рук и ног при выполнении крупных движений; совершает точные прицельные движения руками, дифференцирует движения правой и левой руки, дифференцирует ведущую руку; точно выполняет мелкомоторные движения, действуя с предметами, в том числе мелкими (раскладывает мелкие предметы в емкости, сортируя их; собирает пятисоставную матрешку, пирамидку, выполняет шнуровку, срисовывает треугольник, пишет некоторые буквы; отрезает ножницами короткие и длинные полоски).

Средний уровень эффективности педагогических воздействий. Сохраняет равновесие, координирует движения тела, рук и ног, некоторые крупномоторные движения неточны; совершает точные прицельные движения руками, дифференцирует движения правой и левой руки, дифференцирует ведущую руку; точно выполняет мелкомоторные движения, действуя с предметами, в том числе мелкими, некоторые мелкомоторные движения могут вызвать трудности.

Низкий уровень эффективности педагогических воздействий. Допускает существенные ошибки при выполнении как новых, так и знакомых движений; испытывает трудности в сохранении равновесия и координации движений тела, рук и ног; затрудняется в выполнении точных прицельных движений руками, неточно дифференцирует движения правой и левой руки, не всегда выделяет ведущую руку; неточно выполняет мелкомоторные движения, действуя с мелкими предметами, многие мелкомоторные движения вызывают существенные трудности.

Низший уровень эффективности педагогических воздействий. Простые, знакомые движения выполняет неточно и нечетко, общая структура многих движений нарушена; по инструкции взрослого движения выполняет некачественно или не выполняет; испытывает трудности в сохранении равновесия; прицельные движения руками несовершенны, движения **правой** и левой руки не дифференцирует, дифференциация ведущей руки нечеткая; недостаточно сформированы мелкомоторные движения; действуя с предметами, как с мелкими, так и с крупными, проявляет неловкость.

4. Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений.

Высокий уровень эффективности педагогических воздействий. Выполняет правильно.

Средний уровень эффективности педагогических воздействий. Выполняет правильно, но нуждается в напоминании взрослого, его контроле.

Низкий уровень эффективности педагогических воздействий. Выполняет часто неправильно, несмотря на помощь взрослого.

Низший уровень эффективности педагогических воздействий. Выполняет неправильно, помощь взрослого существенно не влияет на выполнение.

5. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами (содержание определяется образовательной программой).

Высокий уровень эффективности педагогических воздействий. Имеет четкие, информативные представления; в представлениях отражает эпизоды собственного опыта. Знает подвижные игры, выполняет правила.

Средний уровень эффективности педагогических воздействий. Имеет фрагментарные, недостаточно обобщенные и информативные представления, собственный опыт активизирует с помощью взрослого. Знает подвижные игры, не всегда выполняет правила, нуждается в помощи взрослого.

Низкий уровень эффективности педагогических воздействий. Представления недостаточно дифференцированы, отрывочно отражает собственный опыт с помощью взрослого или не отражает. Знает некоторые подвижные игры, выполняет правила только вместе со взрослым.

Низший уровень эффективности педагогических воздействий. Представления неверные, **Малоинформативные** или не сформированы; свой опыт не отражает. Подвижные игры не знает или знает недостаточно хорошо, правила не выполняет.

6. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Высокий уровень эффективности педагогических воздействий. Двигательная активность адекватна возрасту, проявляет стойкий интерес к двигательной деятельности; с интересом подражает движениям, которые демонстрирует взрослый, стремится им научиться; активно действует как в обучающей, так и в игровой ситуации. Легко меняет траекторию движения; успешно согласует свои движения с движениями других детей; улавливает заданный темп движений, меняет темп по сигналу; передает в движении заданный ритм; проявляет элементы контроля за своими движениями и движениями сверстников; замечает нарушения правил в подвижных играх; переносит усвоенные движения в свободную деятельность; стремится качественно выполнять движения.

Средний уровень эффективности педагогических воздействий. Двигательная активность адекватна возрасту; положительно относится к движениям, демонстрируемым взрослым, подражает движениям, но интерес в обучающей ситуации неустойчив; не всегда принимает задачу научиться движению, при обучении движению может действовать ситуативно; интерес повышается в игровой ситуации, привлекают подвижные игры. Выполняет новые движения с помощью взрослого; выполняет знакомые движения по инструкции взрослого и образцу точно, но недостаточно четко; успешно согласует свои движения с движениями других детей; улавливает заданный темп движений, меняет темп по сигналу; передает в движении заданный ритм не всегда точно; иногда проявляет элементы контроля за своими движениями и движениями сверстников, замечает нарушения правил в подвижных играх; пытается переносить усвоенные движения в свободную деятельность, но при этом снижается качество движений; увлекается процессом двигательной деятельности и может не обращать внимание на результат и качество движений; физические качества проявляются не во всех ситуациях, в основном при выполнении хорошо знакомых движений.

Низкий уровень эффективности педагогических воздействий. Двигательная активность повышена или понижена; двигательная активность недостаточно целенаправленна, но в целом характерно положительное отношение к двигательной деятельности, хотя инициатива не проявляется; при появлении препятствий двигательная активность угасает или переориентируется ребенком, задача на двигательное подражание принимается, интерес к двигательному подражанию быстро угасает, с трудом принимает задачу научиться движению, при обучении

движению чаще действует ситуативно, чем целенаправленно, нуждается в помощи взрослого, интерес повышается в игровой ситуации, но интерес неустойчив. Заданный темп и ритм движений соблюдает только при помощи взрослого; не проявляет элементов двигательного самоконтроля; выполняет знакомые движения по инструкции взрослого и образцу недостаточно точно, нечетко; затрудняется в изменении траектории движений, недостаточно успешно согласует свои движения с движениями» других детей, нуждается в помощи взрослого; не стремится качественно выполнять движения.

Низший уровень эффективности педагогических воздействий. Избегает участия в двигательной деятельности, сам ее не иницирует или проявляет хаотичную двигательную активность; задачу на двигательное подражание не принимает или принимает ситуативно, нуждается в постоянном подкреплении со стороны взрослого, может негативно относиться к задаче научиться движению; игровая ситуация существенно не влияет на отношение к двигательной деятельности.

Движения импульсивны, скованны, напряжены; простые, знакомые движения¹ выполняет неточно и нечетко, общая структура многих движений нарушена; по инструкции взрослого движения выполняет некачественно или не выполняет; затрудняется в выполнении новых движений по показу; не умеет согласовывать свои движения с движениями других детей; не умеет переключать движения по сигналу взрослого; не улавливает заданный темп и ритм движений; затрудняется в переключении движений по сигналу; не проявляет элементов двигательного самоконтроля.

7. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (содержание ценностей определяется образовательной программой).

Высокий уровень эффективности педагогических воздействий. Имеет четкие представления о правилах и нормах. Большинство правил соблюдает сам, остальные - с помощью взрослого.

Средний уровень эффективности педагогических воздействий. Имеет представление о некоторых правилах поведения и нормах, соблюдает их с помощью взрослого или по его напоминанию.

Низкий уровень эффективности педагогических воздействий. Представления о правилах нечеткие. Правила соблюдает с существенной помощью взрослого.

Низший уровень эффективности педагогических воздействий. Представления о правилах поведения в быту не сформированы. Правила соблюдает с существенной помощью взрослого. Может проявлять негативизм в ситуации, когда взрослый требует выполнения правил.

Старшая группа (5-6 лет)

1. Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость (содержание упражнения определяется образовательной программой).

Высокий уровень эффективности педагогических воздействий. Самостоятельно и точно выполняет упражнения. Движения сформированы.

Средний уровень эффективности педагогических воздействий. Упражнения выполняет, но нуждается в руководстве взрослого. Успешнее действует в организованной, чем в самостоятельной деятельности. Отдельные действия выполняет неуверенно.

Низкий уровень эффективности педагогических воздействий. Движения выполняет неуверенно. При помощи взрослого движения выполняются относительно более качественно

Низший уровень эффективности педагогических воздействий. Многие движения не сформированы. Нарушен правильный образ движений.

2. Приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения (содержание движений определяется образовательной программой).

Высокий уровень эффективности педагогических воздействий. Самостоятельно и точно выполняет движения. Движения сформированы.

Средний уровень эффективности педагогических воздействий. Основные движения выпол-

няет, но нуждается в руководстве взрослого. Успешнее действует в организованной, чем в самостоятельной деятельности. Отдельные действия выполняет неуверенно.

Низкий уровень эффективности педагогических воздействий. Движения выполняет неуверенно. При помощи взрослого движения выполняются относительно более качественно

Низкий уровень эффективности педагогических воздействий. Многие движения не сформированы. Нарушен правильный образ движений.

3. Приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующей развитию крупной и мелкой моторики обеих рук.

Высокий уровень эффективности педагогических воздействий. Уверенно, координированно, точно, гармонично выполняет движения, как хорошо знакомые, так и новые, точно выполняет прицельные движения, сформированы мелкомоторные движения (срисовывает прямоугольники, правильно пишет многие буквы, вырезает круги и овалы из квадратов и прямоугольников соответственно, копирует прямые, ломаные, замкнутые линии, собирает шестисоставную матрешку, пирамидку, застегивает и расстегивает пуговицы, пытается шнуровать обувь), четко выделяет ведущую руку, дифференцированы движения правой и левой рук.

Средний уровень эффективности педагогических воздействий. Большинство движений выполняет правильно, знакомые движения хорошо координирует; с неточностями выполняет прицельные движения, сформированы мелкомоторные движения; четко выделяет ведущую руку, дифференцированы движения правой и левой рук.

Низкий уровень эффективности педагогических воздействий. Большинство простых движений сформированы, но неуверенно выполняет сложные движения, координация движений недостаточная; неточно выполняет прицельные движения, многие мелкомоторные движения не сформированы, путает правую и левую руку, нечетко выделяет ведущую руку и дифференцирует движения правой и левой рук.

Низкий уровень эффективности педагогических воздействий. Не все простые движения выполняет качественно, многие сложные движения не освоены, движения некоординированные или слабокоординированные; неточно выполняет прицельные движения, многие мелкомоторные движения не сформированы, нечетко выделяет ведущую руку и дифференцирует движения правой и левой рук.

4. Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений.

Высокий уровень эффективности педагогических воздействий. Выполняет правильно.

Средний уровень эффективности педагогических воздействий. Выполняет правильно, но нуждается в напоминании взрослого, его контроле.

Низкий уровень эффективности педагогических воздействий. Выполняет часто неправильно, несмотря на помощь взрослого.

Низкий уровень эффективности педагогических воздействий. Выполняет неправильно, помощь взрослого существенно не влияет на выполнение.

5. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами (содержание определяется образовательной программой).

Высокий уровень эффективности педагогических воздействий. Имеет четкие, информативные представления; в представлениях отражает эпизоды собственного опыта. Знает подвижные игры, выполняет правила.

Средний уровень эффективности педагогических воздействий. Имеет фрагментарные, недостаточно обобщенные и информативные представления, собственный опыт активизирует с помощью взрослого. Знает подвижные игры, не всегда выполняет правила, нуждается в помощи взрослого.

Низкий уровень эффективности педагогических воздействий. Представления недостаточно дифференцированные, отрывочно отражает собственный опыт с помощью взрослого или не отражает. Знает некоторые подвижные игры, выполняет правила только вместе со взрослым.

Низший уровень эффективности педагогических воздействий. Представления неверные, малоинформативные или не сформированы; свой опыт не отражает. Подвижные игры не знает или знает недостаточно хорошо, правила не выполняет.

6. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Высокий уровень эффективности педагогических воздействий. Правильно выполняет движения по инструкции и по показу, как хорошо знакомые, так и новые, создает творческое сочетание движений; в движениях передает заданный ритм, темп и направление.

Потребность в двигательной активности сформирована, испытывает удовольствие от движения, целесообразно организует свою двигательную активность, осмысленно относится к точности и правильности выполнения движений, осознанно выполняет все виды движений, следя за их качеством.

Средний уровень эффективности педагогических воздействий. Проявляет старание, передает заданный ритм, темп и направление^ хотя в некоторых ситуациях нуждается в помощи взрослого, особенно при освоении новых движений, успешнее действует по показу, чем по инструкции; может придумать сочетания несложных движений.

Потребность в двигательной активности проявляет, но самостоятельно ее не организует, она возникает стихийно; не всегда следит за точностью и правильностью движений и не всегда самостоятельно контролирует свою двигательную деятельность.

Низкий уровень эффективности педагогических воздействий. Не проявляет старания; затрудняется в выполнении новых движений по показу и инструкции; в движениях нарушает заданный ритм, темп и направление; не контролирует выполнение движений. Потребность в двигательной активности ярко не проявляется, однако участвует в двигательной деятельности по предложению взрослого или сверстника, хотя интерес к ней сохраняется недолго; не контролирует качество своих движений.

Низший уровень эффективности педагогических воздействий. Пассивен или расторможен, движения хаотичны, неорганизованны, многие из них нецелесообразны. Не стремится научиться выполнять движения лучше или научиться новым движениям, не может точно повторить простые движения; не контролирует выполнение движений.

7. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (содержание ценностей определяется образовательной программой).

Высокий уровень эффективности педагогических воздействий. Имеет четкие представления о правилах и нормах. Большинство правил соблюдает сам, остальные - с помощью взрослого.

Средний уровень эффективности педагогических воздействий. Имеет представление о некоторых правилах поведения и нормах, соблюдает их с помощью взрослого или по его напоминанию.

Низкий уровень эффективности педагогических воздействий. Представления о правилах нечеткие. Правила соблюдает с существенной помощью взрослого.

Низший уровень эффективности педагогических воздействий. Представления о правилах поведения в быту не сформированы. Правила соблюдает с существенной помощью взрослого. Может проявлять негативизм в ситуации, когда взрослый требует выполнения правил.

Подготовительная к школе группа (6-8 лет)

1. Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость (содержание упражнения определяется Образовательной программой).

Высокий уровень эффективности педагогических воздействий. Самостоятельно и точно выполняет упражнения. Движения сформированы.

Средний уровень эффективности педагогических воздействий. Упражнения выполняет, но нуждается в руководстве взрослого. Успешнее действует в организованной, чем в самостоятельной, деятельности. Отдельные действия выполняет неуверенно.

Низкий уровень эффективности педагогических воздействий. Движения выполняет неуверенно. При помощи взрослого движения выполняются относительно более качественно.

Низший уровень эффективности педагогических воздействий. Многие движения не сформированы. Нарушен правильный образ движений.

2. Приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения (содержание движений определяется Образовательной программой).

Высокий уровень эффективности педагогических воздействий. Самостоятельно и точно выполняет движения. Движения сформированы.

Средний уровень эффективности педагогических воздействий. Основные движения выполняет, но нуждается в руководстве взрослого. Успешнее действует в организованной, чем в самостоятельной, деятельности. Отдельные действия выполняет неуверенно.

Низкий уровень эффективности педагогических воздействий. Движения выполняет неуверенно. При помощи взрослого движения выполняются относительно более качественно.

Низший уровень эффективности педагогических воздействий. Многие движения не сформированы. Нарушен правильный образ движений.

3. Приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующей развитию крупной и мелкой моторики обеих рук.

Высокий уровень эффективности педагогических воздействий. Четко и координированно выполняет мелкомоторные движения (срисовывает многоугольники, пишет многие буквы правильно, в том числе сходные по написанию; вырезает предметы или их части из бумаги, сложенной гармошкой, складывает семи-составную матрешку, пирамидку, застегивает и расстегивает пуговицы, шнурует обувь, завязывает бант) и основные движения как знакомые, так и новые по показу и инструкции; уверенно дифференцирует правую и левую руку; последовательно осуществляет сложные движения при выполнении по образцу, словесной инструкции, плану, имеет высокую точность незнакомых движений, выполняемых по образцу, создает творческое сочетание движений.

Средний уровень эффективности педагогических воздействий. Четко и координированно выполняет мелкомоторные и основные движения, уверенно дифференцирует правую и левую руку; большинство движений выполняет правильно, проявляет старание, движения достаточно координированные; нарушает последовательность сложных движений при выполнении по образцу, словесной инструкции, плану; имеет невысокую точность незнакомых движений, выполняемых по образцу; затрудняется в создании творческого сочетания движений.

Низкий уровень эффективности педагогических воздействий. Большинство простых движений сформированы, мелкомоторные движения недостаточно сформированы; выделяет правую и левую руку, но иногда путает при выполнении деятельности; неуверенно выполняет сложные движения, особенно незнакомые; затрудняется в выполнении незнакомых и знакомых движений по плану, словесной инструкции; не проявляет старания, координация движений недостаточная; без помощи взрослого не может создать творческое сочетание движений.

Низший уровень эффективности педагогических воздействий. Выделяет правую и левую руку, но часто путает при выполнении деятельности; не все простые основные движения сформированы; мелкомоторные движения неловкие, некоординированные; сложные движения не освоены.

4. Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений.

Высокий уровень эффективности педагогических воздействий. Выполняет правильно.

Средний уровень эффективности педагогических воздействий. Выполняет правильно, но нуждается в напоминании взрослого, его контроле.

Низкий уровень эффективности педагогических воздействий. Выполняет часто неправильно, несмотря на помощь взрослого.

Низший уровень эффективности педагогических воздействий. Выполняет неправильно, помощь взрослого существенно не влияет на выполнение.

5. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта; овладение по-

движными играми с правилами (содержание определяется Образовательной программой).

Высокий уровень эффективности педагогических воздействий. Имеет четкие, информативные представления о видах спорта; в представлениях отражает эпизоды собственного опыта. Знает подвижные игры, выполняет правила.

Средний уровень эффективности педагогических воздействий. Имеет фрагментарные, недостаточно обобщенные и информативные представления о видах спорта, собственный опыт активизирует с помощью взрослого. Знает подвижные игры, не всегда выполняет правила, нуждается в помощи взрослого.

Низкий уровень эффективности педагогических воздействий. Представления о видах спорта недостаточно дифференцированные, отрывочно отражает собственный опыт с помощью взрослого или не отражает. Знает некоторые подвижные игры, выполняет правила только вместе со взрослым.

Низший уровень эффективности педагогических воздействий. Представления о видах спорта неверные, малоинформативные или не сформированы, свой опыт не отражает. Подвижные игры не знает или знает недостаточно хорошо, правила не выполняет.

6. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Высокий уровень эффективности педагогических воздействий. Потребность в двигательной активности сформирована, испытывает удовольствие от движения, целесообразно организует свою двигательную активность, осмысленно относится к точности и правильности выполнения движений, осознанно выполняет все виды движений, следя за их качеством. Способен произвольно расслабляться и мобилизовываться, контролировать тонус мышц конечностей, туловища, лица, шеи; двигательные качества сформированы, контролирует качество выполнения движения.

Средний уровень эффективности педагогических воздействий. Потребность в двигательной активности проявляет, но самостоятельно не организует, она возникает стихийно, не всегда следит за точностью и правильностью движений, самостоятельно контролирует свою двигательную деятельность преимущественно в знакомой обстановке. Способен произвольно расслабляться и мобилизовываться, но испытывает трудности контроля тонуса мышц конечностей, туловища, лица, шеи.

Низкий уровень эффективности педагогических воздействий. Потребность в двигательной активности ярко не проявляется, однако участвует в двигательной деятельности по предложению взрослого или сверстника, хотя интерес к ней сохраняется недолго; не контролирует качество своих движений, затрудняется в произвольном расслаблении и мобилизации, испытывает трудности контроля тонуса мышц конечностей, туловища, лица, шеи; часто не контролирует качество, выполнение движений.

Низший уровень эффективности педагогических воздействий. Избегает участия в двигательной деятельности, сам ее не инициирует. Не стремится научиться выполнять движения лучше или научиться новым движениям, четкость и правильность выполнения движений низкие; движения плохо координированные; не контролирует выполнение движений.

7. Становление ценностей здорового образа жизни; овладение его элементарными нормами и правилами (содержание ценностей определяется Образовательной программой).

Высокий уровень эффективности педагогических воздействий. Имеет четкие представления о правилах и нормах. Большинство правил соблюдает сам, остальные - с помощью взрослого.

Средний уровень эффективности педагогических воздействий. Имеет представления о некоторых правилах поведения и нормах, соблюдает их с помощью взрослого или по его напоминанию.

Низкий уровень эффективности педагогических воздействий. Представления о правилах и нормах нечеткие. Правила соблюдает с существенной помощью взрослого.

Низший уровень эффективности педагогических воздействий. Представления о правилах поведения в быту не сформированы. Правила соблюдает с существенной помощью взрослого. Может проявлять негативизм в ситуации, когда взрослый требует выполнения правил.

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Задачи и содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к *ценностям «Жизнь», «Здоровье»*, что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
 - формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
 - становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
 - воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
 - приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

От 4 лет до 5 лет

Основные *задачи* образовательной деятельности в области физического развития: продолжать обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности обучая *техническому* выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических упражнений в разных формах двигательной деятельности;

продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно, сохранять правильную осанку; формировать психофизические качества, координацию, гибкость, меткость; воспитывать волевых качества, произвольность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;

воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;

сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;

формировать представления о факторах, влияющих на здоровье; воспитывать полезные привычки, *осознанное отношение к здоровью*.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения, включая музыкально-ритмические упражнения); а также подвижных и спортивных игр. Учит точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры; развивает умение использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели.

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

Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения).

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети творчески используют в самостоятельной двигательной деятельности.

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; в колонне по одному, по двое (парами), по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами); по прямой, в обход по залу, враспынную, в разном темпе, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); с переходом на бег, в чередовании с прыжками, с изменением направления, со сменой направляющего; между линиями (расстояние 15–10 см).

Упражнение в равновесии: ходьба по скамье, по доске (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны и с предметом в руках, ставя ногу с носка); 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), разными положениями рук.

Бег: в разном темпе, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе (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; «змейкой» между предметами (оббегать пять–шесть предметов); со старта на скорость (расстояние 15–20 м); бег в медленном темпе (до 2 мин.), со средней скоростью (на расстояние 40–60 м) в чередовании с ходьбой 80–100 м.

Ползание, лазанье: ползание на четвереньках в быстром темпе, а также опираясь на стопы 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 педагогу; 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 цель с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2–2,5 м правой и левой рукой, в вертикальную цель.

Прыжки: на двух ногах (20 прыжков по 2–3 раза в чередовании с ходьбой), энергично отталкиваться, вытягивая стопу, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги; 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 (5–6 линий на расстоянии 40–50 см.); сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении; прыжки через короткую скакалку.

Общеразвивающие упражнения. Педагог 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; махи 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 них. Педагог включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений

(простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и формы активного отдыха, подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону, согласовывая с началом окончания музыки; ходьба по кругу за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши, комбинации из двух освоенных движений.

Подвижные игры. Педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, учит брать роль водящего, развивает пространственную ориентировку, глазомер, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил без напоминания, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений).

Педагог предлагает более разнообразные по содержанию и нагрузке подвижные игры: 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»;

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 на развитие ловкости: «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.

Строевые упражнения. Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; 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.

Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурного занятия на свежем воздухе. Катание на санках, велосипеде может быть организовано и в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий.

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

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга), способствует пониманию необходимости занятий физкультурой, важности правильного питания, полезных привычек, соблюдения гигиены, закаливания, для сохранения и укрепления здоровья.

Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги. Педагог привлекает детей к праздникам старших дошкольников в качестве зрителей и участников (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов).

Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 20–25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться

государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

День здоровья. Проводится 1 раз в три месяца, в этот день организовываются физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

В результате, к концу 5 года жизни ребенок осваивает разнообразные физические упражнения и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремится сохранять правильную осанку.

Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности. Проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность. Знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, имеет сформированные полезные привычки.

От 5 лет до 6 лет

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития: продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, скоординировано, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения, осваивать элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

развивать психофизические качества, координацию, равновесие, гибкость, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений; учить соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве; воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;

формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;

расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха;

воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности

Педагог продолжает развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, психофизические качества и способности, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу, формирует стремление творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности, закрепляет умение самостоятельно точно, технично выразительно выполнять под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений; продолжает обучать подвижным играм, начинает обучать элементам спортивных игр, играм-эстафетам; поощряет стремление выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления об организме человека (на доступном уровне) о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения).

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

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; в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнение в равновесии: 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); с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей).

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, между предметами, враспынную, со сменой ведущего); в быстром темпе (от 10 метров по 3–4 раза до 20–30 м по 2–3 раза), с увертыванием; челночный бег 3 по 10 м в медленном темпе (1,5–2 мин).

Ползание, лазанье: 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 расстояние от до 4 до 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: на месте на двух ногах (25 ритмичных прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперед (на расстояние 2–3 м.); попеременно на правой и левой ноге, ноги вместе и врозь, с поджатыми ногами («зайчики»), с разведенными коленями («лягушки»); на одной ноге (на правой и левой поочередно); в чередовании и в комбинации с другими основными движениями, общеразвивающими 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.); через 2-3 предмета (поочередно через каждый высотой 5-10 см); 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. Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом и др.). Подбирает упражнения из разнообразных 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). Включает в комплексы упражнения: 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 положение сидя, лежа на боку; выполнение упражнений в приседе

и полуприседе, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны, с предметами и без них. Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений для себя и сверстников. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики.

Ритмическая гимнастика Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает во вводную и основную части физкультурных занятий (отдельные комплексы из 5–6 упражнений), некоторые из упражнений в физкультминутки, различные формы активного отдыха в подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, 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, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах.

Строевые упражнения. Педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: 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, равнясь по ориентирам и без; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Подвижные игры. Педагог продолжает развивать, закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, включающих несколько основных движений, совершенствовать их в играх- эстафетах, оценивает и поощряет соблюдение правил, учит быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи или поражения команды, стремление к победе, преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

Детям предлагаются разнообразные игры: 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 упражнения Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятия на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования, климатических условий региона

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь.

Спортивные игры Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования.

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 педагогом

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. Педагог продолжает уточнять и расширять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия спортом и физкультурой, прогулки на свежем воздухе); 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 (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием) и в ходе туристских пеших прогулок учит их соблюдать. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, закаляться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья), продолжает знакомить со способами оказания посильной помощи при уходе за больным.

Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги. Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные игры

Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 30–40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья. Педагог проводит 1 раз в квартал и организует оздоровительные мероприятия.

В результате, к концу 6 года жизни, ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно; проявляет в двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре, гимнастике и др.) сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества; способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее; стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями; проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям; умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности; знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него; имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.

От 6 лет до 7 лет

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

продолжать обогащать двигательный опыт, развивать умения технично, точно, осознанно, активно, скоординировано, выразительно, выполнять физические упражнения;

развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений, ориентировку в пространстве;

воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, учить самостоятельно их организовывать и проводить, взаимодействовать в команде;

воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества, гражданскую идентичность в двигательной деятельности;

формировать осознанную потребность в двигательной активности;

сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физкультуре и спорте, спортивных достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Содержание образовательной деятельности

Педагог закрепляет и совершенствует двигательные умения и навыки детей, развивает психофизические качества и способности, создает условия для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения основных движений и их комбинаций, общеразвивающих (в том числе, музыкально- ритмических) и спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр- эстафет, музыкально-ритмических упражнений. Обучает выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером музыки, а также технично, точно, выразительно выполнять движения. В процессе организации разных форм двигательной деятельности педагог учит детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, 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.

Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения).

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для развития инициативности и творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

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, по диагонали, с перестроениями, разными способами: обычным, гимнастическим шагом, скрестным шагом, с выпадами, в приседе и полуприседе, спиной вперед, спортивной ходьбой, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, в сочетании с другими видами основных движений и ходьба с поточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, ритм, музыку.

Упражнение в равновесии: ходьба по скамье с набивным мешочком на голове, выполняя упражнения (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.); прямо и боком, по канату на полу, по доске, держа баланс стоя на большом набивном мяче.

Бег: с разной скоростью 2–3 минуты, с чередованием темпа, с переходом на ходьбу, в среднем темпе (до 300 м.), в быстром темпе 30 метров (10 м по 3–4 раза с перерывами). наперегонки на скорость (от 25–30 метров); на носках, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, в разных направлениях, с заданиями, с преодолением препятствий, со скакалкой, с мячом, по доске, дорожке бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками через препятствия (высотой 10–15 см.); спиной вперед из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.); в усложненных условиях 2–4 отрезка по 100–150 м в чередовании с ходьбой и с преодолением препятствий; челночный бег (3 по 5 метров).

Ползание, лазанье: 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: на двух ногах на месте разными способами, вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением (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; в положении сидя на большом надувном мяче (фитболе), через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге поочередно и через линию, веревку, в высоту с разбега (высота до 40 см); в длину с места (от 100–140 см в зависимости от пола, подготовленности); в длину с разбега (180–190 см), с места вверх, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки, с разбега (высота не менее 50 см).

Прыжки через обруч, короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), вращающуюся вперед и назад длинную скакалку по одному, парами.

Общеразвивающие упражнения. Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, музыку и др. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и др.). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики.

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий в разных структурных частях и как отдельные комплексы из 6–8 упражнений, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха в подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом,

движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения. Педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: построение (самостоятельно) в колонну поодному, 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.

Подвижные игры. Педагог продолжает обучать детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию и сюжету подвижных игр (в том числе, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог 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. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно- нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

Педагогом могут быть предложены детям: игр с бегом на развитие скоростных качеств: «Моряки», «Пожарные на учении», «Спасатели спешат на помощь», «Будущие защитники Родины», «Полоса препятствий», «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».

с метанием и ловлей на развитие силы и ловкости: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый и меткий?», «Ловишки с мячом»;

с ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловкие обезьянки»;

игры-эстафеты: «Космонавты», «Дорожка препятствий», с элементами соревнования: «Зарничка», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Наши олимпийцы». Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта».

Спортивные упражнения. Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий (наличие оборудования, климатические условия региона).

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

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

Спортивные игры. Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий.

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 мяча «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. Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления об организме человека, факторах, положительно 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 (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием). Следит за осанкой и приучает к этому детей, 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.

Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги. Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 40–45 минут. Содержание включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, проблемные и творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и выдающимся спортсменам.

Дни здоровья. Педагог проводит 1 раз в квартал и организует оздоровительные мероприятия и туристские прогулки, физкультурные досуги.

В результате, к концу 7 года жизни, ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, гибкость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров; осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми; проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует; активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, 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.), оказывает помощь товарищам, 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, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие; стремится оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.

2.2 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы

При реализации Программы используются различные образовательные технологии, в т.ч. дистанционные образовательные технологии, исключая образовательные технологии, которые могут нанести вред здоровью детей. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, а также работа с электронными средствами обучения при реализации Программы осуществляются в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

Формы, способы, методы и средства реализации Программы определяются в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов. Существенное значение имеют сформировавшиеся у педагога практики воспитания и обучения детей, оценка результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе занятий по физической культуре.

Вариативность форм, методов и средств реализации Программы зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей.

При выборе форм, методов, средств реализации Программы учитывается субъектные проявления ребёнка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности.

Выбор педагогически обоснованных форм, методов, средств реализации Программы, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

Согласно ФГОС ДО используются различные формы реализации Программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей:

- игровая деятельность (сюжетно-ролевая, конструктивно-конструктивная, дидактическая, подвижная и другие);
- общение со взрослым (ситуативно-деловое, внеситуативно познавательное, внеситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое);
- речевая деятельность (слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь);
- познавательно-исследовательская деятельность и экспериментирование;
- изобразительная деятельность (рисование, лепка, аппликация) и конструирование из разных материалов по образцу, условию и замыслу ребёнка;
- двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и другие);
- элементарная трудовая деятельность (самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд, ручной труд);
- музыкальная деятельность (слушание и понимание музыкальных произведений, музыкально-ритмические движения).

Формы организации двигательной деятельности

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, 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 ознакомлению 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).

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

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

Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»

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

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

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

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

Методы и приемы обучения

Наглядные:

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

Словесные:

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

Практические:

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

К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

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

- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

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

2.3. Культурные практики и формы деятельности, связанные с реализацией Программы

Предлагаемая в Программе система работы с дошкольниками в рамках необходимых образовательных областей построена на интегративной основе, через организацию жизнедеятельности в формах культурных практик, наиболее соответствующих их возрасту: это игровые, физические, продуктивные, художественно-эстетические, образовательные (исследовательские, учебные) формы и способы действий.

Основной показатель продуктивности образовательного процесса, основанного на организации культурных практик, – культурные умения ребенка, полученные им в культурных практиках (что фиксируется педагогом с помощью обычного наблюдения, педагогического мониторинга, а также индивидуального портфолио).

Процесс овладения культурными практиками – это процесс приобретения универсальных культурных умений при взаимодействии с взрослыми и в самостоятельной деятельности в предметной среде.

К основным культурным практикам относятся:

- игра;
- продуктивная деятельность;
- познавательно-исследовательская деятельность;
- чтение художественной литературы и пр.

Формы работы по образовательной области «Физическое развитие»

- Физкультурное занятие
- Игровая беседа с элементами движений
- Утренняя гимнастика
- Упражнения
- Беседа
- Рассказ
- Чтение
- Ситуативный разговор
- Рассматривание.
- Интегративная деятельность
- Контрольно-диагностическая деятельность

- Спортивные и физкультурные досуги
- Спортивные состязания
- Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера
- Проектная деятельность
- Проблемная ситуация

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

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

В каждой возрастной группе физкультура проводится 3 раза в неделю 2 из них в спортивном зале, а одно на прогулке. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

- 20 мин. - средняя группа
- 25 мин. - старшая группа
- 30 мин. - подготовительная к школе группа

Занятие по физической культуре может быть организовано разнообразно:

- по традиционной схеме
- состоящие из набора подвижных игр и игровых заданий большой, средней и малой интенсивности.
- тренировки в основных видах движений
- ритмическая гимнастика
- соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
- зачеты, во время которых дети выполняют диагностические задания
- сюжетно - игровые
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводится спортивные соревнования.

2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы

В ходе реализации Программы дошкольники получают позитивный социальный опыт создания и воплощения собственных замыслов. Дети должны чувствовать, что их попытки

пробовать новое, в том числе и при планировании собственной жизни в течение дня, будут поддержаны взрослыми. Это возможно в том случае, если образовательная ситуация будет строиться с учетом детских интересов.

Основной задачей воспитателя при поддержке детской инициативы является создание ситуации, побуждающей детей активно применять свои знания и умения, нацеливать на поиск новых творческих решений.

Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:

обеспечение эмоционального благополучия через:

- непосредственное общение с каждым ребенком;
- уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;

поддержку индивидуальности и инициативы детей через:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
 - создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
 - недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);
- установление правил взаимодействия в разных ситуациях:*

- создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;

- развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;

- развитие умения детей работать в группе сверстников;

построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (далее - зона ближайшего развития каждого ребенка), через:

- создание условий для овладения культурными средствами деятельности;
- организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно-эстетического развития детей;
- поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;
- оценку индивидуального развития детей;

взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Способы поддержки детской инициативы:

- рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем достижениях;
- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять ее сферу;
- помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;
- поддерживать стремление научиться делать что-то и радостное ощущение возрастающей умелости;
- в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять ему действовать в своем темпе;
- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
- уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;

- поощрять желание ребенка строить первые собственные умозаключения, внимательно выслушивать все его рассуждения, проявлять уважение к его интеллектуальному труду;
- недопустимо диктовать детям, как и во что они должны играть, навязывать им сюжеты игры;
- привлекать детей к украшению группы к праздникам, обсуждая разные возможности и предложения;
- побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнения взрослых;
- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу;
- вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта;
- спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т.п.
- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;

Направления поддержки детской инициативы:

- творческая инициатива – предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление;
- инициатива как целеполагание и волевое усилие – предполагает включенность ребенка в разные виды продуктивной деятельности;
- коммуникативная инициатива – предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи;
- познавательная инициатива – предполагает любознательность, включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно-временные, причинно-следственные и родовидовые отношения;
- любознательность (включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность).

2.5. Содержание коррекционно-развивающей работы с детьми

Основная задача коррекционно-педагогической работы — создание условий для всестороннего развития детей, в том числе детей с ОВЗ в целях обогащения их социального опыта и гармоничного включения в коллектив сверстников.

Основная цель — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации. Это касается предметной и социальной среды, всех видов детской деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников. В режиме должны быть предусмотрены занятия физкультурой, игры и развлечения на воздухе, при проведении которых учитываются региональные и климатические условия.

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

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

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также

назначения предметов;

- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

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

В настоящее время в систему занятий по физическому развитию для детей с ОВЗ включается адаптивная физическая культура (АФК) — комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. Адаптивная физкультура обеспечивает лечебный, общеукрепляющий, реабилитационный, профилактический и другие эффекты.

Основные задачи, которые стоят перед адаптивной физической культурой:

- формировать у ребенка осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами здоровых сверстников;
- развивать способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- развивать способность к преодолению физических нагрузок, необходимых для полноценного функционирования в обществе;
- формировать потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни; стремление к повышению умственной и физической работоспособности;
- формировать осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- формировать желание улучшать свои личностные качества.

АФК (адаптивная физическая культура) объединяет все виды физической активности и спорта, которые соответствуют интересам детей с проблемами в развитии и способствуют расширению их возможностей. Цель АФК — улучшение качества жизни детей с ОВЗ посредством физической активности и спорта. В процессе работы с детьми используются физкультминутки, физкультпаузы. В свободное время дети принимают участие в физкультурно-массовых мероприятиях, интеграционных спортивных праздниках, досугах. Все мероприятия, которые будут проводиться с ребенком, обсуждаются на консилиуме специалистов.

Содержание базовых направлений работы в программах воспитания и обучения сочетается со специальными коррекционными областями.

Планирование образовательной работы по физической культуре с детьми групп компенсирующей направленности осуществляется в соответствии с лексическими темами с опорой на планирование работы с детьми групп общеразвивающей направленности. Во время занятия также проводятся динамические паузы, пальчиковые гимнастики, пластические этюды по лексической теме недели.

Примерное недельное планирование лексических тем

Неделя	СЕНТЯБРЬ
1	День знаний. Адаптация. Обследование детей. Неделя безопасности.
2	Адаптация. Обследование детей. Неделя безопасности.
3	Мой город
4	Наша группа. Детский сад.
5	Игрушки

ОКТАБРЬ	
1	Овощи.
2	Фрукты.
3	Осень. Сезонные изменения
4	Одежда.
НОЯБРЬ	
1	Домашние животные.
2	Дикие животные.
3	Перелетные птицы.
4	Обитатели водоемов.
ДЕКАБРЬ	
1	Посуда.
2	Здоровое питание.
3	О дружбе и друзьях.
4	Елка. Новый год.
ЯНВАРЬ	
1	Зимние виды спорта.
2	Зима. Зимние забавы и праздники.
3	Обувь.
ФЕВРАЛЬ	
1	Мебель.
2	Зимующие птицы.
3	Виды транспорта. ПДД.
4	Наша армия. День защитника Отечества.
МАРТ	
1	Праздник бабушек и мам.
2	Человек. Части тела.
3	Профессии.
4	Профессии.
5	Комнатные растения.
АПРЕЛЬ	
1	Земля наш дом. природа.
2	Весна
3	Насекомые.
4	Мир растений.
МАЙ	
1	Россия-Родина моя.
2	День Победы.
3	Здравствуй школа.
4	Лето.

ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

2.6.Региональный компонент

Неотъемлемой частью физического воспитания являются народные игры. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется заинтересованное отношение к культуре родной страны, создается чувство любви к Родине.

Ставропольский край исторически полиэтничен. На его территории проживают представители более чем 150 народов, которые сохранили самобытность и обогатили своей культурой наш многонациональный край.

Региональный компонент в физической культуре в дошкольном учреждении реализуется

посредством знакомства с традиционными играми и забавами народов Ставропольского края, в образовательной деятельности и двигательной активности детей на прогулках и развлечениях, способствующих развитию эмоциональную свободу, физической выносливости, смекалки, ловкости. Благодаря народным играм, дети приобщаются к национальной культуре, испытывая положительные эмоции. Все коллективные народные игры учат детей внимательно относиться к партнерам по игре, находить общий язык, это формирует у детей способность к пониманию, социальному чувствованию другого человека, способность к сотрудничеству.

Игры народов Ставропольского края позволяют определить действительное значение национальных традиций каждого народа в развитии игровой деятельности, выявить самобытность и многообразие национальных форм игр. Национальная форма подвижных игр выражается в том, что по своему происхождению и развитию она является характерной для конкретной нации, определена общественно-историческим ее развитием, своеобразием быта, культуры, традиций. Многие игры Ставрополя были повторениями деятельности взрослых, вырабатывающих необходимые при этом силу, ловкость, выносливость.

Содержание образовательной работы по освоению содержания регионального компонента

Основные направления развития ребенка, возрастная группа	Физическое развитие
Средняя группа	Формировать у ребенка представления о традиционных для жителей Ставрополя продуктах питания, народных играх, их значении в сохранении здоровья. Рекомендуемые народные подвижные игры: Подвижные казачьи игры: «Чижик», «В круг».
Старшая группа	Продолжать формировать у ребенка представления о традиционных для жителей Ставрополя народных играх, их значении в сохранении здоровья. Рекомендуемые народные подвижные игры: Подвижные казачьи игры: «Чижик», «В круг», «Дрибушечка», «Ящерица», «Коршун и наседка»(казачьи).
Подготовительная к школе группа	Формировать у ребенка представления о традиционных для жителей Ставрополя продуктах питания, блюдах, народных играх, их значении в сохранении здоровья. Рекомендуемые народные подвижные игры: Подвижные казачьи игры: «Чижик», «В круг», «Дрибушечка», «Ящерица», «Коршун и наседка»(казачьи). Креативные игры. Игры с элементами театрализации, инсценирования: «Казачье подворье», «Казачья свадьба», «Ой, где ж ты была», «Казачьему роду - нет переводу».

Планируемые результаты по освоению содержания регионального компонента

Основные направления развития ребенка, возрастная группа	Физическое развитие
Средняя группа	Сформированы представления о традиционных для жителей Ставрополя продуктах питания, народных играх, их значении в сохранении здоровья.
Старшая группа	Сформированы представления о традиционных для жителей Ставрополя продуктах питания, народных

	играх, их значении в сохранении здоровья.
Подготовительная к школе группа	Сформированы представления о традиционных для жителей Ставрополя продуктах питания, народных играх, их значении в сохранении здоровья.

2.7. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением.

Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

Главными целями взаимодействия с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов;
- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Достижение этих целей осуществляется через решение основных задач:

- информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей ДОО, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДОО;
- просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;
- способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;
- построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей младенческого, раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач;
- вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

Особое внимание в просветительской деятельности ДОО уделяется повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения ребёнка.

Реализация данной темы осуществляется в процессе следующих направлений просветительской деятельности:

- информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребёнка (рациональная организация режима дня ребёнка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребёнком и другое), о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и другое), наносящих непоправимый вред здоровью ребёнка;
- информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО и семьи в решении данных задач;
- знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО;
- информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования ИТ-технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и другое).

Направления деятельности реализуются в разных формах (групповых и (или) индивидуальных) посредством различных методов, приемов и способов взаимодействия с родителями (законными представителями):

- диагностико-аналитическое направление реализуется через опросы, социологические срезы, индивидуальные блокноты, «почтовый ящик», педагогические беседы с родителями (законными представителями); дни (недели) открытых дверей, открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей и так далее;
- просветительское и консультационное направления реализуются через групповые родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары-практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и другое; информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей (законных представителей); журналы и газеты, издаваемые ДОО для родителей (законных представителей), педагогические библиотеки для родителей (законных представителей); сайты ДОО и социальные группы в сети Интернет; медиарепортажи и интервью; фотографии, выставки детских работ, совместных работ родителей (законных представителей) и детей. Включают также и досуговую форму - совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями и другое.

Привлечение родителей к помощи при подготовке к спортивным праздникам, досугам, соревнованиям, помощь в изготовлении пособий и костюмов, атрибутов.

Перспективный план работы с родителями на 2024-2025 учебный год

Мероприятие	Группа
СЕНТЯБРЬ	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Выступление на родительских собраниях «Основные гигиенические требования к одежде детей при проведении образовательной деятельности по физической культуре в ДОУ». ▪ Консультация об активном отдыхе «Лето, солнце, спорт и я!». ▪ Консультация «Детский травматизм: как уберечь ребенка?». ▪ Индивидуальные беседы с родителями по результатам диагностики физической подготовленности детей, пути её совершенствования. 	средние, старшие, подготовительные группы
ОКТАБРЬ	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Консультации «Эффективность используемых форм и методов для обеспечения оздоровительной направленности физического развития детей в ДОУ» ▪ Консультация «Зарядка— важная составляющая здоровья.» ▪ Материал для наглядной агитации «Осанка вашего ребёнка». ▪ Стендовый материал «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста» 	Старшие, подготовительные группы средние, старшие, подготовительные группы
НОЯБРЬ	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Консультация: «Поиграем в подвижные игры дома». ▪ Памятка «Советы по укреплению физического здоровья детей». ▪ Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка». ▪ Стендовый материал «Значение совместных занятий физическими упражнениями детей и родителей» 	Средние, старшие, подготовительные группы Подготовительные группы
ДЕКАБРЬ	

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Консультация: «Сколиоз – патологическое боковое искривление позвоночного столба» ▪ Консультация на тему «Активный детский отдых зимой». ▪ Консультация «Подвижные игры на свежем воздухе в зимний период для родителей с детьми.» ▪ Рекомендации «Развитие выносливости ребёнка». 	Средние, старшие, подготовительные группы
ЯНВАРЬ	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Стендовая информация «Ваш ребенок на занятиях по физическому развитию» (правильность выполнения ОРУ, технику безопасности при выполнении упражнений). ▪ Консультация: «Дружно весело играя, мы здоровье прибавляем» (организации рациональной двигательной деятельности детей дошкольного возраста, используя разнообразные формы организации в семье). ▪ Рекомендации «Развитие ловкости у дошкольников» 	Средние, группы
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Консультация: «Дружно весело играя, мы здоровье прибавляем» (организации рациональной двигательной деятельности детей дошкольного возраста, используя разнообразные формы организации в семье). ▪ Рекомендации «Развитие ловкости у дошкольников» 	Средние, старшие, подготовительные группы
ФЕВРАЛЬ	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Памятка для родителей «Как научить ребенка правильно дышать?» ▪ Стендовая информация «Русские народные традиции» (играем в народные игры дома). ▪ Консультация: «Спортивный уголок дома». 	Старшие, подготовительные группы
МАРТ	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Консультация: «Развитие ребенка в 6 лет, нарушения осанки детей. Причины и профилактика нарушений осанки, корригирующая гимнастика» ▪ Консультация: «Изготовление нестандартного оборудования для занятий физкультурой дома» ▪ Консультация: «Соблюдение правил дорожного движения» ▪ Памятка по обучению детей правилам дорожного движения 	Подготовительные группы
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Консультация: «Изготовление нестандартного оборудования для занятий физкультурой дома» ▪ Консультация: «Соблюдение правил дорожного движения» ▪ Памятка по обучению детей правилам дорожного движения 	Старшие, подготовительные группы
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Консультация: «Соблюдение правил дорожного движения» ▪ Памятка по обучению детей правилам дорожного движения 	Средние, старшие, подготовительные группы
АПРЕЛЬ	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Индивидуальные беседы по результатам диагностики физического развития дошкольников на конец учебного года. ▪ Наглядная агитация «Чем занять ребенка летом». ▪ Консультация «Спорт. Нужен ли детям спорт? Основные сведения о занятиях детей спортом». ▪ Памятка «Физическая готовность ребенка к школе». 	Старшие группы
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Индивидуальные беседы по результатам диагностики физического развития дошкольников на конец учебного года. ▪ Наглядная агитация «Чем занять ребенка летом». ▪ Консультация «Спорт. Нужен ли детям спорт? Основные сведения о занятиях детей спортом». ▪ Памятка «Физическая готовность ребенка к школе». 	Старшие, подготовительные группы
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Наглядная агитация «Чем занять ребенка летом». ▪ Консультация «Спорт. Нужен ли детям спорт? Основные сведения о занятиях детей спортом». ▪ Памятка «Физическая готовность ребенка к школе». 	Подготовительные группы
МАЙ	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Стендовый материал «Наши достижения» ▪ Консультация «Закаляйся, если хочешь быть здоров» ▪ Наглядная информация – буклет: «Подвижные дворовые игры летом». ▪ Консультация и раздача листовок «Правила безопасности в период летнего отдыха» 	Старшие группы
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Стендовый материал «Наши достижения» ▪ Консультация «Закаляйся, если хочешь быть здоров» ▪ Наглядная информация – буклет: «Подвижные дворовые игры летом». ▪ Консультация и раздача листовок «Правила безопасности в период летнего отдыха» 	Средние, старшие, подготовительные группы

2.8. Особенности взаимодействия со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями при тесном взаимодействии всего педагогического коллектива и медицинского персонала, можно решить поставленные задачи, а

значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие с медицинским персоналом

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно- оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение. В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Необходимо получить дополнительную информацию о детях от родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.

2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Совместно с медицинским работником необходимо разработать рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии. Поэтому в занятия необходимо включать упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно вести совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медицинского отвода для детей, перенесших заболевания.

3. Осуществлять 2 раза в год медико-педагогический контроль на физкультурном занятии. Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует методист и инструктор по физическому воспитанию.

Взаимодействие с воспитателями

Воспитатель по физическому развитию должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей. Руководящую роль на занятии занимает воспитатель по физической культуре. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

Вместе с воспитателями воспитатель по физической культуре привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от счета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

На утренней гимнастике, занятии или развлечении необходимо музыкальное сопровождение, которое воспитатель по ФИЗО вместе с музыкальным руководителем подбирает музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них нужно подбирать произведения определенного строения.

Чаще всего используют музыку (звукозаписи) в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а также в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство.

Совместно с музыкальным руководителем нужно проводить музыкально- спортивные

праздники и развлечения.

Очень важно помнить, что:

- недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа;
- противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

**Перспективный план работы с педагогами
на 2024-2025 учебный год**

Мероприятие	Сроки
Регулярно информировать о спортивных мероприятиях в детском саду.	в течение года
Консультировать по индивидуальной работе с детьми в целях развития и совершенствования физических качеств воспитанников.	в течение года
Проведение спортивных мероприятий с участием родителей.	в течение года
Помощь в организации и проведении праздников для детей (изготовление атрибутов, подборка игр и эстафет, украшение зала)	в течение года
Консультации: <ul style="list-style-type: none">▪ «Гигиеническое значение спортивной формы»▪ «Роль воспитателя на занятиях физической культурой»▪ «Создание развивающей предметно-пространственной среды в группе для самостоятельной двигательной активности детей»▪ «Подвижная игра как средство коррекции и профилактики агрессивного поведения в старшем дошкольном возрасте»▪ «Игровой подход к развитию двигательных навыков дошкольников»▪ «Игровой стретчинг, как способ повышения интереса у детей к физкультурным занятиям»▪ «Двигательная активность детей на прогулке в летний период»	сентябрь октябрь декабрь январь февраль май
Мастер класс: «Использование здоровьесберегающих технологий в образовательной области «физическое развитие» с учетом ФГОС ДО»	ноябрь
Семинар-практикум: «Реализация двигательной активности детей в свободной и самостоятельной деятельности на прогулке»	март
Проведение спортивного мероприятия с педагогами ДОУ «Самый спортивный коллектив»	апрель

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое и методическое обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение программы соответствует: санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам; правилам пожарной безопасности; возрасту и индивидуальным особенностям развития детей.

Состояние материально-технической базы ДООУ соответствует педагогическим требованиям современного уровня образования, требованиям техники безопасности, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта.

В соответствии с ФГОС, материально-техническое обеспечение программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы).

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

В МБДОУ д/с № 64 г. Ставрополя имеется следующее оборудование:

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Гимнастическая лестница (высота 2,75 м)	2 пролета
2.	Скамейка гимнастическая жесткая	2 шт.
3.	Мячи: Мячи резиновые Мяч теннисный Мяч попрыгун срожками Мячик малый 7,5 мм Мяч футбольный Мяч баскетбольный Мяч набивной 1 кг.	32 шт. 2 шт. 3 шт. 30шт. 3 шт. 2 шт. 10шт.
4.	Гимнастический мат	2 шт.
5.	Палка гимнастическая (длина 71 см)	38 шт.
6.	Скакалка детская	27 шт.
7.	Кегли	30 шт.
8.	Мешочки для метания	40 шт.
9.	Обруч пластиковый детский (диаметр 60 см)	36 шт.
10.	Обруч пластиковый детский (диаметр 90 см)	12 шт.
11.	Кубики	40 шт.
12.	Конус для эстафет малый	10 шт.
13.	Конус для эстафет большой	6 шт.
14.	Дуга для подлезания	2 шт.
15.	Бубен	1 шт.
16.	Ребристая дорожка (деревянная)	4 шт.
17.	Канат	2 шт.
18.	Флажки разноцветные тканевые	60 шт.
19.	Флажки разноцветные из искусственной кожи	20 шт.
20.	Деревянная степ - платформа	10 шт.

21.	Кольцо баскетбольное навесное на гимнастическую стенку	1 шт.
22.	Стойка для прыжков в высоту	2 шт.
23.	Помпоны	30 пар
24.	Мягкие модули	20 шт.
25.	Конусы с отверстиями	2шт.
26.	Массажные дорожки	5 шт.
27.	Корзина напольная для метания мячей	2 шт.
28.	Гимнастический коврик	8 шт.
29.	Дорожка «Ножки и ладошки»	3 шт.
30.	Фишки разметочные	10 шт.
31.	Напольные лестницы	2 шт.

Образовательные программы и их методическое обеспечение

Направления развития и цели	Программа	Парциальные программы и технологии
Физическое развитие формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни и ценностного отношения к занятиям физической культурой.	Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой, М.: Мозаика – Синтез, 2021. – 368с.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет.– М.: Мозаика – Синтез, 2020. ▪ Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет.– М.: Мозаика – Синтез, 2020. ▪ Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет.–М.: Мозаика – Синтез, 2020. ▪ Л.И. Пензулаева. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 4-5 лет. - М.: Мозаика – Синтез, 2021.; ▪ Л.И. Пензулаева. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 5-6 лет. - М.: Мозаика – Синтез, 2020.; ▪ Л.И. Пензулаева. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 6-7 лет. - М.: Мозаика –Синтез, 2020.; ▪ Т.Е. Харченко. Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 4-5 лет.-М.: Мозаика-Синтез, 2020.; ▪ Т.Е. Харченко. Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 5-6 лет.-М.: Мозаика-Синтез, 2020.; ▪ Т.Е. Харченко. Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 6-7 лет.-М.: Мозаика-Синтез, 2020.; ▪ Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова. ▪ Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. ▪ Федорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4–5 лет. ▪ Федорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5–6 лет.

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Федорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6–7 лет. <li style="text-align: center;">Наглядно-дидактические пособия ▪ Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; ▪ Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь»; ▪ Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; ▪ Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об Олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».
--	--	---

ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

3.2. Организация физкультурно – оздоровительных мероприятий

Мероприятия	Периодичность	Ответственный
Физкультура в режиме дня		
Утренняя гимнастика.	ежедневно	Воспитатели групп
Физкультурные занятия в зале и на улице.	по расписанию	Воспитатель по ФИЗО
Подвижные и спортивные игры на прогулке.	ежедневно	Воспитатель по ФИЗО, воспитатели групп
Двигательные разминки и физкультминутки.	ежедневно	Воспитатели групп
Гимнастика после сна.	ежедневно	Воспитатели групп
Индивидуальная работа с детьми.	ежедневно	Воспитатель по ФИЗО, воспитатели групп
Самостоятельная двигательная активность детей.	ежедневно	Воспитатели групп
Физкультурные досуги.	1 раз в месяц	Воспитатель по ФИЗО
Физкультурно-оздоровительные праздники.	1 раз в квартал	Воспитатель по ФИЗО, воспитатели групп, музыкальные руководители.
Месячник здоровья	Апрель, 1 раз в год	Воспитатель по ФИЗО, воспитатели групп
Организационно-массовая работа		
Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей.	2 раза в год	Воспитатель по ФИЗО, воспитатели групп

Подвижные игры	2 раза в день	Воспитатель по ФИЗО, воспитатели групп
Спортивные игры (футбол, баскетбол, эстафеты)	2 раза в неделю	Воспитатель по ФИЗО
Провести физкультурные праздники.	1 раз в квартал	Воспитатель по ФИЗО, воспитатели групп
Обновление спортивных уголков в группах соответственно возрастудетей.	в течение года	Воспитатель по ФИЗО, воспитатели групп
Оформление спортивного стенда с информацией для родителей.	в течение года	Воспитатель по ФИЗО
Месячник здоровья	апрель	Воспитатель по ФИЗО, воспитатели групп
Неделя здоровья	2 раза в год	Воспитатель по ФИЗО, воспитатели групп
Проработать методические рекомендации по теме «Двигательная активность детей в летний период»	май	Воспитатель по ФИЗО, зам.по УВР
Профилактические мероприятия		
Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	В неблагоприятные периоды (осень- весна) возникновения инфекции)	Старшая медсестра, воспитатели групп
Гимнастика для глаз	в течение года	Воспитатели групп
Самомассаж	3 раза в неделю	Воспитатели групп
Дыхательная гимнастика	в течение года	Воспитатели групп

3.3. Организация закаливающих процедур

Мероприятие	Периодичность	Ответственный
Воздушные ванны	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Воспитатель по ФИЗО, воспитатели групп
Ходьба по массажным дорожкам	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Воспитатель по ФИЗО, воспитатели групп
Облегченная одежда	В течение дня	Воспитатели групп
Мытье рук, лица, шеи, прохладной водой	В течение дня	Воспитатели групп

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность в минутах		
		4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	10	15	15

Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями Босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков	20	25	30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	до 20	до 25	до 30
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание световоздушной ванны с учетом погодных условий	2 раза в день по 1 ч. 40 минут - 2 часа		
Дневной сон без маск	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующими нормами СанПиН		
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5-10	7-10	7-10
Закаливание последнедневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры	5-15		

Формы работы по физическому совершенствованию детей и воспитания здорового образа жизни

№ п/п	Содержание работы
1.	Интегрированная НОД по физической культуре: традиционная, сюжетная, оздоровительная, игровая.
2.	Утренняя гимнастика
3.	Подвижные игры в режиме дня
4.	Двигательная активность на прогулке
5.	Индивидуальная работа с детьми по коррекции двигательных качеств
6.	Образовательная деятельность по физической культуре на воздухе
7.	Физкультминутки
8.	Корригирующая гимнастика после дневного сна
9.	Физкультурные досуги, забавы, игры, спортивные праздники и Дни Здоровья
10.	Прием детей на улице в теплое время года
11.	Психогимнастика, игровая терапия
12.	Диагностика двигательных качеств детей – показателя их физического развития 2 раз в год
13.	Оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы
14.	Повышение физической работоспособности детей через бытовой труд и самообслуживание
15.	Интеграция физического развития с другими образовательными областями

3.4. Организация двигательного режима

Формы организации	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физкультурная ОД в зале	2 раза в неделю (20 мин)	2 раза в неделю (25 мин)	2 раза в неделю (30 мин)
Физкультурная ОД на улице	1 раз в неделю (20 мин)	1 раз в неделю (25 мин)	1 раз в неделю (30 мин)
Утренняя гимнастика	Ежедневно (5–10)	Ежедневно (5–10)	Ежедневно (5–10)
Подвижные игры и физические упражнения	Ежедневно 15 - 20 мин	Ежедневно 15 - 20 мин	Ежедневно 20 - 25 мин
Двигательная разминка	-	-	Ежедневно во время большого перерыва между образовательной деятельностью (с преобладанием статических поз) 7-10 мин.
Физкультминутка во время занятия	Ежедневно 1-3 мин	Ежедневно 3-5 мин	

Подвижная игра и физические упражнения на прогулке (утренняя и вечерняя)	Ежедневно 2 раза – 20-25 мин	Ежедневно 2 раза – 20-25 мин	Ежедневно 2 раза – 25-30 мин
Инд. раб. по развитию движений на прогулке	10-15 мин	15-20 мин	10-15 мин
Гимнастика перед сном	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	20-25 мин	20-25 мин	25-30 мин
Спортивные праздники	40 мин/2р/г	60 мин/2р/г	
Самостоятельная двигательная деятельность	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Пешие прогулки-походы в лес или в близлежащий парк	2-3 раза в месяц, время, отведенное воспитателем и упражнениями		
	30-45 мин.	45-100 мин.	60-120 мин.
Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи Домашние задания Физическая культура совместно с родителями в дошкольном учреждении	Определяются воспитателем, специалистом		
	По желанию родителей, воспитателей и детей		

Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях детского сада

Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых видов деятельности

3.5. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом. Современное понимание развивающей предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

Основные требования к организации среды

Развивающая предметно-пространственная среда дошкольной организации должна быть:

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

Оснащение предметно-пространственной среды

НАПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	ВИД ПОМЕЩЕНИЙ	ОСНАЩЕНИЕ
<p>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости и координации). Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).</p>	<p>Музыкально-спортивный зал, спортивная площадка.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ музыкальный центр; ▪ оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания и лазания и общеразвивающих упражнений; ▪ картотеки подвижных игр; ▪ картотека «Игры, которые лечат»; ▪ игры на ловкость (кегли, «Поймай рыбку» и т.д.); ▪ атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); ▪ материалы, учитывающие интересы мальчиков и девочек.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.	Все пространство учреждения, участок учреждения	<ul style="list-style-type: none"> ▪ развивающие игры; ▪ художественная литература; ▪ игры на ловкость; ▪ дидактические игры на развитие психических функций (мышления, внимания, памяти, воображения); ▪ оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания, лазания и общеразвивающих упражнений; ▪ картотеки подвижных игр; ▪ картотека «Игры которые лечат»; ▪ атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.)
Воспитание культурно-гигиенических навыков	Все пространство учреждения, участок учреждения	<ul style="list-style-type: none"> ▪ алгоритмы для запоминания последовательности культурно гигиенических навыков; ▪ художественная литература; ▪ игрушки-персонажи; ▪ игрушки– предметы оперирования; ▪ маркеры игрового пространства; ▪ настольные игры соответствующей тематики; ▪ иллюстративный материал, картины, плакаты
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.	Все помещения групп, участок учреждения	<ul style="list-style-type: none"> ▪ иллюстративный материал, картины, плакаты; ▪ настольные игры соответствующей тематики; ▪ художественная литература для чтения <p>детям и рассматривания самими детьми;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ игрушки-персонажи; ▪ игрушки– предметы оперирования; ▪ картотека «Игры, которые лечат»; ▪ физкультурно-игровое оборудование; ▪ оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания, лазания и общеразвивающих упражнений; ▪ картотеки подвижных игр

Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов в группах

	Средняя группа	Старшая, подготовительная группы
Теоретический материал	<ul style="list-style-type: none"> - картотека подвижных игр; - картотека малоподвижных игр; 	<ul style="list-style-type: none"> - картотека подвижных игр; - картотека малоподвижных игр; - картотека физкультминуток;

	<ul style="list-style-type: none"> - картотека физкультминуток; - картотека утренних гимнастик; - иллюстрированный материал по зимним и летним видам спорта; - символика и материалы по истории Олимпийского движения. 	<ul style="list-style-type: none"> - картотека утренних гимнастик; - сведения о важнейших событиях спортивной жизни страны (книжки-самоделки, альбомы); - иллюстрированный материал по зимним и летним видам спорта; - символика и материалы по истории Олимпийского движения
Игры	<ul style="list-style-type: none"> - дидактические игры о спорте: настольно- печатные игры, парные картинки, лото, домино, лабиринт, разрезные картинки, пазлы, игры с фишками, спортивные настольные игры (хоккей, баскетбол, футбол и т. д.) 	<ul style="list-style-type: none"> - дидактические игры о спорте: настольно- печатные игры, парные картинки, лото, домино, лабиринт, разрезные картинки, пазлы, игры с фишками, спортивные настольные игры (хоккей, баскетбол, футбол и т. д.)
Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук	<ul style="list-style-type: none"> - валики массажные; - коврики массажные; - полусфера; - массажное кольцо; - тактильная дорожка; - бросовой материал (пуговицы, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и переключивания с места на место стопами и пальцами ног. - нестандартное оборудование, сделанное своими руками; - мячи - ежики; 	
Для игр и упражнений прыжками, бросанием, ловлей, метанием	<ul style="list-style-type: none"> Ленточки с колечками, обручи малые, обручи большие, мячи разного размера, мяч на липучке с мишенью, кольцоброс, кегли, мячи резиновые; скакалки; обручи; хоккейные клюшки; 	<ul style="list-style-type: none"> Мячик для настольного тенниса с ракеткой, мяч на липучке с мишенью, мячи разного размера, кольцоброс, кегли; мячи резиновые; скакалки; обручи; хоккейные клюшки;
Выносной материал	<ul style="list-style-type: none"> -мячи резиновые; обручи 	<ul style="list-style-type: none"> - мячи резиновые; мяч футбольный; бадминтон; скакалки; обручи; лыжи; хоккейные клюшки.

3.6. План событий, праздников, мероприятий

В основе лежит комплексно-тематическое планирование воспитательно- образовательной работы в ДОУ.

В соответствии с требованиями ФГОС ДО, в программу включен раздел «Культурно-досуговая деятельность», посвященный особенностям традиционных событий, праздников, мероприятий. Развитие культурно-досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя.

Тематическое планирование праздников, развлечений

Месяц	Группа	Мероприятие
Сентябрь	Старшие, подготовительные группы	Всероссийский день бега «Кросс наций-2024» - спортивное развлечение.

	Средние группы	Всемирный день туризма - спортивное развлечение «Юные туристы»
Октябрь	Старшие, подготовительные группы	Всероссийский день гимнастик - спортивное развлечение «Будем ловкими, гибкими, сильными!»
	Средние группы	Спортивный досуг «С мячом играем – здоровье укрепляем!»
Ноябрь	Средние, старшие, подготовительные группы	Спортивное развлечение ко Всемирному Дню ребенка «Детство-лучшая планета!»
Декабрь	Средние, старшие, подготовительные группы	Развлечение «Новогодние эстафеты»
Январь	Подготовительные группы	Спортивное развлечение Зимушка-зима спортивная пора!
	Старшие, средние группы	Спортивное мероприятие на участке группы «Снежные забавы»
Февраль	Средние, старшие, подготовительные группы	Спортивно-тематическое занятие «Солдат – всегда солдат!»
Март	Средние, старшие, подготовительные группы	Спортивный досуг по ПДД «Дорожная азбука»
Апрель	Все группы	Всемирный день здоровья. Утренняя зарядка-флешмоб «Здоровый я - здоровая страна!»
	Старшие, подготовительные группы	Детская спартакиада «Вперед, к рекордам!»
	Средние группы	Спортивные развлечения «Нам сказка помогает спортом заниматься»
Май	Все группы	Музыкально-спортивный праздник «Волшебная страна детства»

3.7. Структура образовательной деятельности по физической культуре

В каждой возрастной группе занятия по физическому развитию проводятся 2 раза в неделю в физкультурном зале и 1 раз в неделю на открытом воздухе. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физическому развитию в зале:

20 минут – средняя группа;

25 минут - старшая группа;

30 минут - подготовительная к школе группа.

Из них **вводная часть** (беседа вопрос-ответ «О здоровом образе жизни»)

2 минуты – средняя группа

3 минуты - старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе группа.

Разминка:

2 минуты – средняя группа

3 минуты - старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе группа.

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

15 минут - средняя группа

17 минут - старшая группа,

19 минут - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1 минута – средняя группа;

2 минуты – старшая группа;

3 минуты - подготовительная к школе группа

Структура физкультурных занятий общепринята, состоит из:

1. Вводная часть. В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

2. Основная часть. В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата. Эти общеразвивающие упражнения, приводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

3. Заключительная часть. В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

Структура занятия по физической культуре на свежем воздухе

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового занятия, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление в условиях пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового занятия воспитателем по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

Структура игрового часа на улице:

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки), 2 мин. – средняя группа, 3 мин. - старшая группа, 4 мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 13,5 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

Продолжительность занятия по физическому развитию на свежем воздухе:

20 минут – средняя группа;

25 минут - старшая группа;

30 минут - подготовительная к школе группа.

Разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки):

2 минуты – средняя группа,

3 минуты – старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе группа.

Основная часть занятия (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре):

18 минут - средняя группа,

22 минуты - старшая группа,

26 минут - подготовительная к школе группа.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
В СООТВЕТСТВИИ С ЛЕКСИЧЕСКИМИ ТЕМАМИ**

ПРОГРАММНЫЕ ЗАДАЧИ:

- создать условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья детей;
- решать программные задачи по физическому развитию и совместной, самостоятельной деятельности детей в рамках ОД и режимных моментах;
- применять современные методы закаливания и оздоровления детей;
- комплексно использовать все формы коррекционно-оздоровительной деятельности с детьми;
- совершенствовать интеллектуальные функции (мышление, память, воображение, внимание, восприятие, ориентировка в пространстве);
- совершенствовать навыки элементарного самомассажа;
- совершенствовать сенсорные и моторные функции;
- закладывать основы здоровья, обеспечивать достаточную двигательную активность детей;
- развивать интерес к физической культуре и спорту, воспитывать личностные, морально-волевые и поведенческие качества, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

ЛЕКСИЧЕСКИЕ ТЕМЫ:

«Овощи»

«Фрукты»

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА

Скоро в школу мы пойдем / ходьба на месте /
 И портфель с собой возьмем / руки вперед, хлопки /
 Книжки, ручку, карандаш / наклоны влево-вправо /
 Мы в портфель положим наш / наклон вперед /
 Будем мы читать, писать / хлопки /
 И учиться все на пять / показ 5 пальцев /
 Дети, стройтесь по порядку / движения согласно словам /
 На активную зарядку
 Левая, правая – бегая, плавая
 Мы растем смелыми
 На солнце загорелыми
 На носочки поднимайтесь
 Руки к солнцу, улыбайтесь!
 Потянулись, наклонились
 И обратно возвратились
 Повернулись вправо дружно
 Влево тоже делать нужно
 Делай раз и делай два
 Не кружись ты голова!
 Повороты продолжай
 И ладошки раскрывай
 А теперь наклон вперед
 Выполняет наш народ
 Поднимай колено выше
 На прогулку цапля вышла –
 А теперь еще заданье
 Начинаем приседанье
 Приседать мы не устали
 Проведем еще игру
 Все присядем скажем «У»

На огород мы наш пойдем / ходьба на месте /

И овощей там наберем / руки вперед /
Огурцы, капуста, перец / руки в стороны /
В огороде нашем есть
Сварим суп, / помешивание руками /
Салат порежем / притопы /
Можем и сырыми съесть / хлопки /

Мы сегодня в сад пойдем
Фрукты разные найдем / дети шагают на месте /
1, 2, 3, 4, 5 – будем фрукты собирать / хлопки в ладоши /
Будем с дерева срывать / руки вверх-вниз /
Всех знакомых угощать / руки в стороны, к груди /
На носочки поднялись / встают на цыпочки /
И до ветки дотянись / левая – вверх, правая – вниз /
Веточку нагни / наклон вперед /
Спелых яблочек нарви

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

В старших классах каждый школьник / хлопки в ладоши /
Изучает треугольник. / провести ладонью по лбу /
Три каких-то уголка, / загибают пальцы /
А работы — на века. / потирают ладонь о ладонь /

Почему из-под точилки / круговые движения указательными
Вьются стружки и опилки? пальцами вокруг друг друга /
Карандаш писать не хочет, / хлопки в ладоши /
Вот она его и точит. / круговые движения кистями рук /

Мы капусту рубим / резкие движения кистями /
Мы морковку трем / пальцы сжимать в кулачки /
Мы капусту солим / имитируют посыпание солью /
Мы капусту жмем / сжимают, разжимают пальцы /
В кадку все утрамбовали / потирают кулак о кулак /
Сверху грузиком прижали / ставить кулак на кулак /

Будем мы варить компот / левая ладонь «ковшик» /
Фруктов нужно много, вот / загибать пальцы обеих рук,
Будем яблоки крошить / начиная с большого /
Грушу будем мы рубить
Отожмем лимонный сок
Слив положим и песок
Варим, варим мы компот / указательным пальцем «мешать» /
Угостим честной народ

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

1 упражнение – сомкнуть веки обоих глаз на 3-5 сек., открыть на 3-5 сек. (6-8 раз)

2 упражнение – быстро моргать обоими глазами в течении 5 сек. (3-4 раза) с интервалом в 10 сек.

3 упражнение – сомкнуть веки обоих глаз и указательными пальцами соответствующей руки массируйте круговыми движениями 1 мин.

ПЛАСТИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ

- изобразить большую тыкву
- хрустящая морковь

- сочный арбуз
- кислое яблоко

РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

- несли большую корзину картошки, устали ОХ, ОХ, ОХ
- А-А-А фрукты собирать пора
- У-У-У груши соберу
- О-О-О соберу морковь в ведро
- И-И-И помидорчики сорви

ЛЕКСИЧЕСКИЕ ТЕМЫ:

«Игрушки».

«Семья»

«Осень»

«Деревья».

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА

Чтоб совсем проснуться
 Нужно потянуться / потянуться /
 Потянулись, согнулись
 А теперь назад вернулись / прогнуться, наклон вперед /
 Поворот за поворотом
 То к окну, а то к стене / поворот вправо-влево /
 Выполняем упражненье
 Чтобы отдых дать спине
 А потом шаг на месте, не спеша / ходьба /
 Как погода хороша!

Мы умеем на кровати
 Простыню разгладить гладко / влево-вправо руками /
 И у скомканной подушки
 Кулачком задвинуть ушки / хлопки /
 Мы сегодня утром рано
 Умывались вместе с мамой / наклон влево-вправо /
 А потом все по порядку
 С папой делали зарядку / ходьба /
 Стой-ка смирно, руки вниз
 Гнись пониже, не ленись / наклоны /
 Будешь сильным и умелым
 И веселым целый день / ходьба /

Листики падают / руки вверх-вниз /
 Осень пришла
 Рыжие белочки,
 Как у вас дела? / наклоны вперед /
 Мы набрали шишек
 Для своих детишек / прыжки /
 Листьев полное дупло
 Будет нам зимой тепло / повороты влево-вправо /
 Листики падают / махи руками вверх /
 Осень пришла
 Рыжие белочки,
 Как у вас дела? / приседания /

Насушили ягод
Чтоб хватило на год / руки в стороны /

Листья осенние тихо кружатся / кружатся на цыпочках, руки в стороны /
Листья нам под ноги тихо ложатся / приседают /
И под ногами шуршат, шелестят / движения руками вправо-влево /
Будто опять закружиться хотят / поднимаются, кружатся /

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Давайте поиграем в мячик / ладонями изобразить мяч /
Ты отбивай и он заскачет / движения с отбиванием воображаемого мяча об пол /
Подбрось его до потолка / подбрасывающие движения /
Скорей лови, летит пока / раскрыть ладони, как бы ловя мяч /
Прицелься точно / прицеливание, бросковые движения /
И метко брось
Попал ли ты еще вопрос! / пожать плечами /
Возьми другой и покрути / наклониться, взять воображаемый мяч,
Юлою мячик заверти / сделать закручивающие движения кистью руки /
Теперь жонглер / жонглирование воображаемыми мячами /
Ты ловкий, знай,
И десять мячиков поймай

Ладушки, ладушки! / постепенно по ходу стиха
Пекла бабка оладушки, / загибаем по 2 пальчика /
Маслом поливала,
Детушкам давала.
Даше - два,
Паше - два,
Ване - два,
Тане - два,
Маше - два,
Хороши оладушки
У нашей доброй бабушки!

1, 2, 3, 4, 5
Вышел дождик погулять / удары по столу пальцами обеих рук /
Шел неспешно, по привычке
Вдруг читает на табличке
«По газону не ходить!»
Дождь вздохнул тихонько: ОХ! / часто и ритмично бьют в ладоши /
И ушел - газон засох / ритмичные движения по столу /

Ветер по лесу летал / плавные волнообразные движения ладонями /
Ветер листики считал: / загибают по одному пальчику на обеих руках /
Вот дубовый, вот кленовый
Вот рябиновый резной
Вот с березки – золотой
Вот последний лист с осинки / спокойно укладывают ладони на стол /
Ветер бросил на тропинку
ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Любопытная Варвара / движения глазами выполняются
 Смотрит влево! / соответственно тексту /
 Смотрит вправо!
 А теперь вперед!
 Тут немного отдохнет
 (глазки не напряжены и расслаблены).
 А Варвара смотрит вверх –
 Выше всех, дальше всех!
 А теперь – смотрит вниз
 (Глазки наши напряглись).
 А теперь – глаза закрыла,
 И открыла, и закрыла.
 Веселы, бодры мы снова,
 И к занятию готовы!

ПЛАСТИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ

- изобразить стройное дерево
- изобразить качающееся дерево от сильного ветра
- падает спиленное дерево
- веселая мама, грустная, строгая
- «мячики», «волчки», едет паровоз

РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

- ОЙ-ОЙ-ОЙ поиграй со мной
- О-О-О мы рисуем хорошо
- ОК-ОК-ОК вырос маленький грибок
- ОП-ОП-ОП спелый желудь с дуба хлоп
- ОХ-ОХ-ОХ с братом рвем чертополох

ЛЕКСИЧЕСКИЕ ТЕМЫ:

«Одежда, обувь, головные уборы»

«Предметы личной гигиены»

«Посуда».

«Продукты питания»

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА

Маша вышла на прогулку / идут по кругу /
 Башмачки у нашей Маши
 Очень, очень хороши / «пружинка» /
 Есть у нашей Маши шапка
 Кофта, шарфик и пальто
 Аккуратней нашей Маши / выставляют попеременно на носок
 Не оденется никто левую (правую) ногу /
 Куклам платью дружно шили
 Кукол очень мы любили
 Долго нитку продевали
 Узелок потом вязали
 Отрезали лоскуток
 Пришивали вдоль стежок

Они побежали лесочком / бег по кругу /
 Поскакали по пням и по кочкам / скачут по кругу /
 А бедная баба одна / остановиться, достать носовой платок /
 И плачет и плачет она

Села бы баба за стол	/ приседают /
Да стол за ворота ушел	/ ходьба /
Перемыл я всю посуду	/ скользящие движения руками /
Чашки, ложки, блюда	
Теперь они на солнце	/ руки вверх, кружиться /
Сверкают и смеются	
Вымыть я хотел кастрюлю	/ руки вперед /
Выскользнуло мыло	/ хлопки /
Подскочило в воздухе	/ подскоки /
Я за мылом побежал	/ бег /
Мыло быстро я догнал	
Вымыть я хотел посуду (кастрюлю)	/ шагают на месте /
Но не смог – устал	/ приседание /
Бабка шла-шла-шла	/ идут по кругу /
Пирожок нашла	/ хлопки перед грудью /
Села, поела	/ полуприседания, имитируют «едят пирожок» /
И дальше пошла	/ ходьба с изменением направления /

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

«Ботинки»

Всюду, всюду мы вдвоем	/ средний и указательные пальцы шагают по столу /
Неразлучные идем	
Мы гуляем по лугам	/ загибают по одному пальцу /
По зеленым берегам	
Вниз по лестнице сбегает	
Вдоль по улице шагаем	
После лезем под кровать	/ укладывают ладони на стол, колени /
Будем там тихонько спать	
Маша каши наварила	/ указательным пальцем правой
Маша кашей всех кормила	руки дети мешают в левой ладони /
Положила Маша кашу	
Кошке в чашку, жучке в плошку	/ загибают пальцы /
А коту в большую ложку	
В миску курицам, цыплятам	
И в корытце пороссятам	
Всю посуду заняла	
Все до крошки раздала	/ разжимают кулачки, сдувают крошки с ладони /
- вилкой макароны	/ накалывают пальцами по столу /
- ребром вилки котлету отломить	/ стучать ребром ладони /
- большой ложкой суп едят	/ «лодочка» из ладошки, имитация /
- чайной ложечкой сахар мешают	/ указательным пальцем вращательные движения /
- ножом отрезают	/ ладонью движения вперед-назад /
- морковь на терке	/ «трут» /
- из солонки солят	/ имитация движениями пальцев /
- на сковороде жарят	/ хлопки в ладоши /
- пригоревшие места на сковороде чистят	/ «оттирают» кулачком круговые движения /
Сели как-то мы обедать	/ имитация движения ложкой /
И позвали в дом соседей	/ позвать ладонью к себе /
Скатерть белую накрыли	/ стелют /
Ложки, вилки положили	/ раскладывают /
Хлеб нарезали и сыр	/ ладонью вверх-вниз /
Приготовили гарнир	/ потирание /

А из фарша всем котлеты
Жарим мы без диеты / щелканье пальцами /
Посолили, поперчили, замесили
Лук сердитый положили / сжимать, разжимать кулачки /
И скорее все закрыли / хлопки в ладоши /
Наготовились, устали / провести по лбу ладонью /
Печь пирожное не стали

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

- смотреть обоими глазами вперед в течении 2-3 сек., затем перевести взгляд на палец правой (левой) руки, поставить его перед лицом на уровне носа на расстоянии 25-30 см, через 5 сек. руку опустить (10-12 раз)
- обоими глазами смотреть (3-5 сек.) на указательный палец руки, вытянутой перед лицом, затем сгибая руку, приближайте палец к носу до тех пор, пока палец начнет двигаться (6-8 раз)
- «Метка на стекле»
- «Воздушные шары» (открыть широко, закрыть глаза)

ПЛАСТИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ

- изобразить «вкусное варенье», кислый лимон
- изобразить дети чистят зубы, причесываются
- изобразить «чайник» (свистит), кипит компот

РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

- АТ-АТ-АТ у меня халат
- ВА-ВА-ВА у футболки рукава
- ХА-ХА-ХА вкусная уха
- ТА-ТА-ТА у нас горячая плита
- ЦА-ЦА-ЦА это сахарница
- ША-ША-ША у меня лапша

ДЕКАБРЬ

ЛЕКСИЧЕСКИЕ ТЕМЫ:

- «Дикие животные и их детеныши»
- «Домашние животные и их детеныши»
- «Зима»
- «Новый год»

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА

«Лиса»

Лисичка проснулась, / движения выполняются
Лапкой вправо потянулась, соответственно тексту /
Лапкой влево потянулась,
Солнцу нежно улыбнулась –
В кулачок все пальцы сжала / от кисти к плечу
Растирать все лапки стала. массируют руки /
Ручки, ножки и бока.
Вот какая красота!
А потом ладошкой
Похлопала немножко.
Стала гладить ручки, ножки, / движения в сочетании
И бока совсем немножко. со словами /
Ну, красавица, лиса!
До чего же хороша!

«Пес»

Жил на свете пес лохматый, / ходьба обычная /
 Очень важный был
 Каждым утром спозаранку –
 Прогуляться выходил.
 Шел он парком, шел он важно, / повороты головы
 В стороны глядел / во время ходьбы /
 Так важно, деловито,
 Хвостиком вертел. / ходьба с поворотом бедер /
 1-2-3-4 – в стороны глядел / поворот головы /
 Вдруг на дереве ветвистом
 Белку увидал / поднять руки вверх /
 Пес не выдержал, запрыгал / прыжки на двух ногах /
 Белки не достал
 Тут пес вспомнил,
 Что он важный / бег на месте /
 Дальше побежал / остановиться, наклон в сторону, прислушаться /
 Вдруг привлек какой-то шорох
 Фу! Ежик был в лесу / прыжки с поворотом /
 Стал заигрывать пес
 С ежиком колючим / прыжки на одной ноге /
 Еж попал под лапу псу
 Уколол он ножку
 Ой! Ты, Шарик, песик мой
 Отправляйся ты домой. / дети шагают /

«Снежинки»

Мы снежинки увидали – / дети со снежинками
 Со снежинкою играли. / в руках идут по кругу /
 Снежинки вправо полетели / отвести снежинки вправо,
 Снежинки влево посмотрели, / влево, проследить взглядом снежинки /
 Вот снежинки полетели
 Глазки влево посмотрели.
 Ветер снег вверх поднимает, / поднять снежинки вверх
 И на землю опускает / затем вниз /
 Дети смотрят вверх-вниз / покружиться, присесть,
 Все! На землю улеглись. / опустить снежинки на пол /
 Глазки закрывали / закрыть снежинками лицо /
 Глазки отдыхали.

«Новогодняя елка»

Лесом по проселку / шаг марша /
 Мы шли сюда на елку.
 Ну, давай, подпевай –
 Шли сюда на елку.
 Вот бегут зайчишки, / подскоки /
 Заиньки трусишки,
 Ушками задвигали,
 У елочки запрыгали. / подскоки вокруг себя /
 Вот шагают петушки, / шаг с высоким подниманием колен /
 Золотые гребешки,
 Желтые сапожки
 На высоких ножках.
 Ну-ка, выходи-ка
 Серый кот мурлыка, / пружинистый шаг,
 Бархатные лапки, / руки на поясе /
 А на них царапки.
 Подошел к дороге

Мишка из берлоги. / ходьба по-медвежьи /
 Лапами захопал,
 По снегу затопал.
 Ой! Спасибо, Дед Мороз! / перетопы с ноги на ногу,
 Много ты друзей привез / стоя на месте, с хлопками в ладоши /
 А теперь, народ,
 Наш прощальный хоровод.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

«Заинька»

Мама пирог печет, / сверху то одна, то другая рука /
 Заинька не отстает.
 Пальчики стараются – / сжимать, разжимать пальцы /
 Плюшки получают.
 На доске нет уже места, / развести руки в стороны /
 Мама снова месит тесто
 - «Отдохни», - сказала мама, / отрицательно качает головой /
 Заинька твердит упрямо
 - У слоненка день рождение
 Очень любит он печенье.

«Котенок-шалун»

Котенок мамочку зовет: / дети ритмично соединяют
 - Мяу, мяу, мяу, мяу / одноименные пальцы обеих рук /
 Он не напился молока: / скрещивают пальцы,
 - Мало, мало, мало / ритмично поднимают и опускают пальцы /
 Покормит мама молочком / поглаживания ладонью одной руки
 - Мур, мур, мур / тыльную сторону другой /
 Свернется маленьким клубком / потирают кулачком о кулачок /
 - Ур, ур, ур
 Потом с клубочком поиграет / ритмично сжимают и разжимают пальцы /
 - Цап, цап, цап
 И нитку быстро разматает. / круговые движения указательными пальцами вокруг друг друга /

«Мы гуляли»

Мы во двор пошли гулять / загибают пальцы по одному /
 1, 2, 3, 4, 5
 Мы во двор пришли гулять / имитировать лепку комов /
 Бабу снежную лепили
 Птичек крошками кормили / крошить хлебешек всеми пальчиками /
 С горки мы потом катались / вести указательным пальцем правой руки по ладони левой /
 А еще в снегу валялись / класть ладошки на стол то одной, то другой стороной /
 Все в снегу домой пришли / отряхивать ладони /
 / производить движения воображаемой ложкой, положить руки под щеку /

«Елочка»

Перед нами елочка / пальчики рук переплетены, из больших пальцев – верхушка
 «елочки» /
 Шишки, иголочки / кулачки, указательные пальцы выставить /
 Шарик, фонарики, / «шарики» из пальцев вверх, вниз,
 Зайчики и свечки / «ушки» из указательных пальцев, «свечки» сложить ладони /
 Звезды, человечки. / ладони сложены, пальцы расставлены, средний и указательный
 стоят на столе /

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

«Морковка»

Вверх морковку подними / движения глазами выполняются

На нее ты посмотри,
Вниз морковку опусти
Только глазками смотри,
Вверх и вниз, и вправо-влево.
Ай, да, зайнышка умелый –
Глазками моргает,
Глазки закрывает.
Зайчики морковку взяли,
С ними весело плясали.

соответственно тексту /

«Кот»

ОТ-ОТ-ОТ – вот идет кот
ТА-ТА-ТА – видим мы kota
ГО-ГО-ГО – хвост пушистый у него
ЗА-ЗА-ЗА – закрывай глаза
СЯ-СЯ-СЯ – вот и сказка вся.

/ движения глазами вправо-влево,
вверх-вниз, вправо-влево, вверх-вниз;
закрывать глаза, поморгать глазами /

«Снег»

Как на горке – снег, снег,
И под горкой – снег, снег,
И на елке – снег, снег,
А под елкой спит медведь
Тише! Тише. Не шуметь.

/ вверх-вниз /
/ влево-вправо /
/ часто моргать /
/ закрыть глаза /
/ открыть глаза /

«Наряжаем елочку»

АШУ-АШУ-АШУ – нарядили елку нашу
движения глазами /
ИШКИ-ИШКИ-ИШКИ – вот золотые шишки /
ОШ-ОШ-ОШ – шар большой хорош /
ША-ША-ША – елка наша хороша.

/ передвигать елочку вправо-влево, прослеживая
/ поднимают вверх глаза и опускают /
/ рисуют в воздухе глазами круг /
/ рисуют в воздухе елочку /

ПЛАСТИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ

Изобразить и передать мимикой поведения зверей:

- енот полосатый полощется в воде
- барсук прячется в норке
- ежик ищет место для зимней спячки
- лось великан ходит по болоту
- белочка грызет орешки
- спящего медведя

Изобразить:

- ласковую кошечку
- игривого жеребенка
- бодливую корову
- грозного быка
- поросенка, валяющегося в грязи

Изобразить и передать движения:

- катание на лыжах, коньках
- лепите снежную бабу
- везете на санках малыша

Изобразить:

- деда мороза с мешком
- снегурочку, идущую на елку
- разные звери встречают Новый год

РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

- КО-КО-КО дает корова молоко
- ЦО-ЦО-ЦО снесла курочка яйцо
- ОТ-ОТ-ОТ лежит в тине бегемот
- ОНИ-ОНИ-ОНИ в зоопарке пони
- ОМ-ОМ-ОМ мы построим снежный дом
- ОЗ-ОЗ-ОЗ принес подарки Дед Мороз

ЯНВАРЬ

ЛЕКСИЧЕСКИЕ ТЕМЫ:

«Дикие птицы»

«Домашние птицы»

«Мебель»

«Транспорт»

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА

«Лесная школа»

Ура! Открыта лесная школа здоровья!

Выбежали на лужайку: мишка, ослик, суслик, заяка

/ бег по кругу /

Звери стали кувыряться, прыгать, топать и шагать

/ 4 прыжка на месте /

Увидала их сорока, стрекотунья-белобока

/ бег /

Полетела над лесами, над морями, над полями

/ бег, взмахивания руками

«крыльями» /

Над оврагами, дворами

Всех о том оповестила

/ упор присев /

Что... Открыта лесная школа

/ бег в противоположную сторону /

Скачет шустрая синица, ей на месте не сидится,

/ прыжки на месте на двух ногах /

Прыг-скок, прыг-скок

/ прыжки на правой ноге /

Завертелась, как волчок

/ кружится на месте /

Вот присела на минутку, почесали клювом грудку

/ присели /

И с дорожки на плетень

/ прыжки на месте /

Тири-тири, тень-тень-тень

/ прыжки на двух ногах на месте,

ходьба /

«Зарядка»

Утром встал гусак на лапки

/ потянулись, руки вверх, вдох-выдох / 1,2,3,4

Приготовился к зарядке

/ рывки рук перед грудью / 1,2,3,4

Повернуться вправо, влево

/ повороты вправо, влево / 1,2,3,4

Приседанье сделал вправо

/ приседания / 1,2,3,4

Клювиком почистил пух

/ наклоны головы влево-вправо /

Поскорее в воду плюх

«Мастера»

Мы ребята мастера

/ стучат кулачками /

Стул сломали мы вчера

/ поднимают и опускают согнутые руки перед грудью /

Молотками тук-тук стучали

/ топают на месте /

Гвозди долго забивали

Получилось как-то криво

/ руки вперед, показ большого пальца /

Отпилили мы красиво

/ имитация пиления /

Зачищали шкуркой долго

/ руки вперед-назад, ладони вниз /

Покрывали лаком стойким

/ влево-вправо /

Верх узором украшали

/ руки вверх, покачивания влево-вправо /

Папу посмотреть позвали

/ «мельница» - упражнение /

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

«Птенчики в гнезде»

Улетела птица-мать – / все пальцы правой руки обхватить левой ладонью;
Малышам жучков искать. / получается «гнездо»;
Ждут малютки птицы / шевеление пальцами руки создает впечатление
Мамины гостинцы / живых птенцов в гнезде /

«Курочка пьет воду»
Наша курочка гуляла / поставить руку локтем на стол;
Травку свежую щипала / пальцы сложить в виде клюва;
И пила водицу / ритмично наклонять кисть руки вниз,
Прямо из корытца / поднимать вверх, имитируя водопой курочки /

В нашей квартире – столовой / на каждое название предмета мебели
Есть отличный стол дубовый. / дети загибают по одному пальцу,
Стулья – спинки все резные, / читает воспитатель, дети помогают /
Ножки гнутые, витые.
И ореховый буфет
Для варенья и конфет.
В комнате для взрослых – спальне,
Есть для платьев шкаф зеркальный
Две широкие кровати
С одеялами на вате
И березовый комод
Мама там белье берет.
А в гостиной кресла есть
Есть диван и стол журнальный
В стенке центр музыкальный.

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

«Журавль»
По болоту я хожу
Во все стороны гляжу / влево-вправо /
Часто нагибаюсь / вверх-вниз глазами /
Клюковкой питаюсь
Я схожу на ручеек / моргать часто /
Заварю себе чаек / круговые движения /
Буду пить-попивать / моргают /
Красно лето вспоминать

Выполнять частое моргание без напряжения глаз до 10-15 раз. Упражнение можно сопровождать проговариванием текста:

Вы, метелки, усталость сметите,
Глазки нам хорошо освежите.
Упражнение повторить 4-5 раз.

Закрывать глаза и держать закрытыми на счет 1-4. широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль и держать открытыми на счет 1-6. упражнение повторить 4-5 раз.

ПЛАСТИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ

- выразить грусть, печаль; показать, как мы прощались с улетевшими птицами
- морозный день изобразить, птицам холодно
- радость аистов, увидевших родные края

- изобразить сердитого индюка
- отважная курица защищает своих цыплят
- трусливый гусенок боится плавать
- петух готовится петь

- изобразить стул
- изобразить шкаф
- сломался стул
- привезли новую мебель
- изобразить книжную полку

РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

- ША-ША-ША индюшка хороша
- АЙ-АЙ-АЙ в клетке попугай
- КУ-КУ-КУ сидит филин на суку
- АН-АН-АН летит аэроплан

ЛЕКСИЧЕСКИЕ ТЕМЫ:

«Профессии»

«Профессии, инструменты»

«Наша армия сильна»

«Весна»

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА

«Самосвал»

Жил на свете самосвал / в руках держать изображенный руль,
 Он на стройке побывал / топающий шаг на месте /
 Подкатил с утра к воротам / остановиться /
 Сторожа спросил «Кто там?» / наклон вперед, руки перед собой /
 Он кирпич возил и гравий / приседания /
 Но, увы, застрял в канаве /
 Буксовал он, буксовал / высоко поднимать колени /
 Еле вылез самосвал / изображают сигнал /
 Водитель сигналит громко /
 «У меня сейчас поломка,
 Но с утра я снова в путь» / машут руками вверх /

«Каравай»

В землю зернышко попало очень малое оно / наклоны вперед /
 Но как солнышко засветит прорастет мое зерно / встать, руки вверх /
 Ветер тучку пригнал и водичку нам дал. / наклоны вправо-влево руки вверх /
 Сожнет косарь зерно и размелит его / пальцы в кулачок, вращение согнутыми в локтях
 суставах рук /
 А хозяйка из муки испечет нам пироги / «пекут» пироги, ладошка на ладошку /
 И большой каравай всем на радость раздавай / развести руки в стороны /

«Профессии»

Я шофер помыл машину / ладони влево-вправо перед грудью /
 Сел за руль и выгнул спину /
 Загудел мотор, и шины / топающий шаг /
 Зашуршали у машины.
 Подметает дворник двор / наклон вперед с одновременными
 Убирает дворник сор. / рывками рук, имитируя подметание /
 Наш охранник на посту / поворот вправо-влево, ладонь ко лбу /
 Смело смотрит в темноту.
 А сапожник сапоги / присесть-встать, выставить ногу на носок /
 Для любой сошьет ноги
 К сапогам прибьет подковки
 И пляши без остановки.
 Наши летчики-пилоты / руки в стороны /
 Приготовились к полету.
 Наш веселый почтальон / ходьба, спокойный вдох через нос /

Вам знаком, конечно, он
Он разносит по домам
Много срочных телеграмм.

«Самолет»

Летит самолет / руки вверх /
Высоко-высоко
Ему на посадку зайти нелегко!
Летчик за кругом / упражнение «мельница» /
Делает круг
На взлетную полосу / присесть, руки вперед /
Сел самолет
Вперед побежал
И закончил полет
Двери открылись / рывки в стороны согнутыми руками /
Под трапом земля
И пассажиров
Встречают друзья / рывки в стороны прямыми руками /

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

«Пальчики»

Мы с первым пальцем-малышком
В трамвайный парк пойдем пешком.
С другим поедом мы в трамвае,
Тихонько песни напевая.
А с третьим – сядем мы в такси
Попросим в порт нас отвезти!
С четвертым пальчиков в ракете
Мы полетим к другой планете.
Садись-ка пятый в самолет, / правая рука изображает самолет: большой
С тобой отправимся в полет / палец и мизинец оттопырены – это крылья /

«Каша»

Каша в поле росла / поднять руки, пошевелить пальчиками /
К нам в тарелку пришла / «идут» пальчики по столу /
Всех друзей угостим / в правой ладонке «мешают» указательным пальцем
По тарелке дадим / левой руки /
Птичке-невеличке, / загибают по одному пальчику на обеих руках /
Зайцу и лисичке
Кошке и матрешке
Всем дадим по ложке / разжимают кулачки /

«Повар»

Повар готовил обед / ребром ладони дети стучат по столу /
А тут отключили свет.
Повар яйца берет / загибают большой палец на левой руке /
И опускает в компот.
Бросает в котел поленья,
В печку кладет варенье / загибают указательный палец /
Мешает суп кочерешкой / загибают средний палец /
Угли бьет поварешкой / загибают безымянный палец /
Сахар сыплет в бульон / загибают мизинец /
И очень доволен он! / разводит руками /

«Игрушки»

Есть игрушки у меня: / хлопают в ладоши и ударяют кулачками
Паровоз и два коня, / друг о друга попеременно /

Серебристый самолет,
 Три ракеты, вездеход, / загибаю попеременно пальцы на обеих руках /
 Самосвал, подъемный кран –
 Настоящий великан.
 Сколько вместе? / хлопают попеременно в ладоши и
 Как узнать? ударяют кулачками друг о друга /
 Помогите сосчитать!

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Мы в автобус дружно сели / закрыть, открыть глаза /
 И в окошко посмотрели / смотрим по сторонам /
 Наш шофер педаль нажал / посмотреть вниз /
 И автобус побежал / смотрят вперед /

Золотистый колосок, / смотрят на колосок /
 Кто расти тебе помог?
 Теплый ветер, / смотрят влево /
 Майский гром, / смотрят вправо /
 Солнце в небе голубом / смотрят вверх /
 А еще людские руки / смотрят на руки /
 Что в труде не знали скуки
 Мне не стать без них таким:
 Сильным, рослым, золотым!

«Загадка»

Кто полы так часто моет / смотрят на пол /
 И столы для нас накроет? / смотрят на столы /
 Все за всеми уберет / круговые движения /
 На прогулку соберет? / смотрят в окно /

«Самолет»

В небе кружит самолет / смотрят вверх /
 И ведет его пилот... / смотрят на руки со штурвалом /
 И прыгают парашютисты / смотрят вверх-вниз /
 Ну, как цирковые артисты

ПЛАСТИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ

- изобразить автобус, переполненный людьми (выразить недовольство)
- корабль, попавший в шторм
- сломанную машину
- летящий самолет

- изобразить: косарь косит рожь
- изобразить мимикой работающий трактор, вкусные пирожки, ароматный запах, много хлеба
- выпекание пирожков
- представить себя тестом

- изобразить моряков: бросают якорь, вытягивают сети с рыбой, поднимают паруса, тянут канат, гребут к берегу
- «угадай, что я делаю» - завожу машину, накачивая колесо, кручу руль (один ребенок показывает любое действие, все отгадывают)
- надуть щеки при вращении руля

- изобразить: летящий самолет, парашютиста, ползет пограничник, отважного капитана корабля, сосредоточенного пилота; танкист делает гимнастику для шеи

- представить себя храбрым солдатом

РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

- АЧ-АЧ-АЧ нас осмотрит детский врач
- ЛА-ЛА-ЛА вишня наша зацвела
- ЧЕЙ-ЧЕЙ-ЧЕЙ во дворе журчит ручей
- ЦЫ-ЦЫ-ЦЫ к нам летят скворцы

ЛЕКСИЧЕСКИЕ ТЕМЫ:

«8 Марта»

«Насекомые»

«Мы – Россияне». «Город».

«Времена года»

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА

Вот подснежник на поляне / идут по кругу /
Я его нашел / наклон, «срывают цветы» /
Отнесу подснежник маме / идут по кругу, в руке цветов /
Хоть и не расцвел.
И меня с цветком так нежно мама обняла, / обнимают сами себя /
Что раскрылся мой подснежник от ее тепла / руки в стороны /

1, 2, 3, 4, 5 / шагают /
Мы на луг пойдем гулять / хлопки в ладоши /
Посмотри, среди цветов / руки в стороны /
Бабочки порхают!
Разноцветные вокруг / взмахи, как крыльями /
Крылышки мелькают
Только роза расцвела / сложить ладони в виде цветка /
Прилетела к ней пчела / ж-ж-ж вращение указательным пальцем /
Описав над полем круг / вращение рук /
Сел на траву майский жук / приседают /

«Светофор»

Утром встаешь ты, выходишь их дома / идут по кругу /
На перекрестке твой старый знакомый / останавливаются /
Он огоньком тебе красным мигнет / руки на пояс, повороты туловищем /
Скажет: «Опасно, закрыт переход
Желтый зажгется – чуть-чуть подожди / стоят /
Вспыхнет зеленый – свободно иди»

«Весна»

1, 2, 3, 4, 5
Будем мы весну встречать, / шагают на месте /
Весна-красна, иди скорей
Землю солнцем обогрей / хлопки в ладоши /
Пусть тает снег / разводят руки в стороны /
Исчезнет лед
А птичка песенку сплет / машут руками, как «крыльями» /
Скорей набухнут почки / сжимать кулачки /
И вырастут листочки / изобразить листочки, круг перед грудью

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

«Мамины помощники»

Решили маме мы помочь
И воду в таз налили / откручивание кранов /
Насыпали вниз порошка / мелкие движения кончиками пальцев /
Белье все замочили / погружение белья в таз /
Стирали долго мы его / кулак о кулак /
О доску даже терли / кулаком о ладонь /
Не разорвали ничего / отрицательные движения указательным пальцем /
А полоскали сколько!
Туда-сюда, туда-сюда / из стороны в сторону /
Вода в тазу вскипела / сжимать и разжимать пальцы /
Но только, братцы, вот беда, / покачать головой /
На пол упала пена / трясти кистями /
Давай ее мы собирать / сбор пены руками /
И отжимать в ведро / выкручивание /
Чтобы как мама наша стать / указательный палец поднять вверх /
Трудиться надо сколько!

Ползет по пальцам муравей / ладонь левой руки раскрыть; указательным пальцем правой руки
провести по левой ладони /
Залез в мою ладошку, / круговые движения пальцев по ладони /
Ты щекотать меня не смей / погрозить указательным пальцем /
Поползай лишь немножко! / скрестить руки, пробежать согнутыми пальцами по руке вверх к
плечу /
Вот бабочка – павлиний глаз / показать на глаза /
Спит, крылышки сложила, / сложить ладони, убрать под щеку /
Но вдруг вспорхнула и / указательными пальцами рук выполнить
С цветка слетела суетливо / круговые движения в воздухе /
Кружится бабочка легко / волнообразные движения руками /
Как пух, как легкий ветер
Цветки раскрыли лепестки / сделать из рук воображаемые цветы /
Ждут с бабочками встречи / скрестить руки, изобразить крылья бабочки кистями рук /

Люблю по городу гулять, / «шагают» пальчиками обеих рук по столу /
Люблю смотреть, люблю считать
Невский – раз, Зимний – два, / на каждое название
Три – красавиц Нева, / загибают по одному пальцу /
А четыре – мост Дворцовый,
Пять – гуляю по Садовой,
Шесть – к Исаакию схожу
И на купол погляжу.
Семь – конечно, Летний сад,
Как красив его наряд!
Восемь – крепость у Невы
Были там, наверно, вы
Девять – повстречался мне
Медный всадник на коне
Десять – из-за поворота
Вижу Нарвские ворота

«Утренние заморозки»

Тепло весеннее пришло / погладить ладонями себе по груди /
Все ожило и расцвело / из пальцев рук сделать воображаемый букет цветов /
Но только утром рано / потянуться, зевнуть /
Морозить что-то стало / обхватить туловище руками /

Покрыта инеем земля / движения вниз ладонями рук /
 Седою она стала. / погладить себя по голове /
 Внутри, как прежде зелена / покрыть ладонью указательный палец правой руки /
 Но от зимы устала / опустить плечи и руки, наклониться /
 Вот солнце жаркое взошло / руки поднять вверх, развести /
 И травке стало вновь тепло / руки вперед, ладони вверх, приподнять голову вверх /

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

После снежной пустоты / посмотреть влево-вправо /
 Распускаются цветы / руки вверх, посмотреть вверх /
 Как давно не видел ты / руки вперед, посмотреть вперед /
 Этой хрупкой красоты / смотреть на кончики пальцев, изобразить бутон ладонями /

- капает капель / вверх-вниз /
 - летают птицы / влево-вправо /
 - идет на взлет, идет на взлет / вверх-вниз /
 винты вращая вертолет / по кругу /
 - многоэтажные дома,
 стоят как книжные тома / вверх-вниз /

ПЛАСТИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ

- возвращаются перелетные птицы
 - летает бабочка с цветка на цветок
 - многоэтажный и одноэтажный дом
 - колокольчики-цветы солнцу улыбаются
 - пчелки спрятались от дождя

РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

- ОМ-ОМ-ОМ поздравим маму с праздником
 - ЛА-ЛА-ЛА вот летит пчела
 - ВЕЙ-ВЕЙ-ВЕЙ трудится муравей
 - АШ-АШ-АШ любимый город наш
 - А-А-А к нам весна пришла

ЛЕКСИЧЕСКИЕ ТЕМЫ:

«Хлеб»
 «Цветы»
 «Детский сад, части суток»

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА

«Урожай»

Проходит лето, жать пора / идут по кругу /
 Полны зерном колосья / руки в стороны /
 Работа с раннего утра / ходьба с высоким подниманием колен /
 Кипит у нас в колхозе
 Встает стеною золотой / руки вверх /
 Волнуется пшеница / наклоны рук влево-вправо /
 И каждый колос наливной
 К земле готов склониться / наклон вперед руки вниз /
 Рожь наливается зерном
 Тяжелым, урожайным / руки в стороны /
 И солнечным, погожим днем
 В поля идут комбайны / ходьба на месте /
 Грузовики спешат, гудят

Берут с полей пшеницу / бег по кругу /
Колхозный урожай богат
Мы можем им гордиться / ходьба на месте /

«Колоски»

Колоски на полюшке / руки в стороны /
Выросли на волюшке,
И качал их ветерок / наклоны влево-вправо /
Дул на запад, на восток
Разбежались вдоль реки / «ходьба вокруг себя» /
В поле чистом колоски
Тут и там они растут / левая рука вперед, правая – вправо /
Много хлеба принесут / руки в стороны /

«Цветы»

1-2-3 – выросли цветы
К солнцу потянулись – / тянутся на носках, смотрят вверх /
Высоко:
Стало им приятно и тепло!
Ветерок прилетал / ребенок-ветерок пробежал среди детей /
Стебелечки качал
Влево качнулись / наклоны в стороны попеременно /
Низко прогнулись
Вправо качнулись
Низко прогнулись.
Ветерок убегай!
Ты цветочки не сломай!
Пусть они цветут, растут, / имитируют цветы, движения руками, улыбаются /
Детям радость несут!

«Детский сад»

Я думал и вправду, что сад – это сад / ходьба по кругу /
Где бабочек ловят, едят виноград / хлопки перед грудью /
Ой, мамочка-мама, куда я пришел? / руки в стороны /
Сажают детей за общественный стол / легкие приседания /
Котлеты несут и молочный коктейль / показать руки перед грудью /
А после, как дома, уложат в постель / ладошки под щечку /

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

«Тесто»

Муку в тесте замесили / сжимают и разжимают пальцы /
А из теста мы слепили: / прихлопывают ладошками,
Пирожки и плюшки, «лепят» поочередно разгибают пальчики,
Сдобные ватрушки, начиная с мизинца /
Булочки и калачики –
Все мы печем в печи / обе ладошки поворачивают вверх /
Очень вкусно / гладят живот /

«Пирожки»

Зернышки мололи / «растирают» зерна ладошками /
Мелко растирали
Получилась мука – / выставляют ладошки вперед /
Белая такая,
А потом из муки / хлопки ладошками /
Испекли мы пирожки

Только солнышко взойдет / сжимать, разжимать пальцы /
Мак на грядке расцветет
Бабочка-капустница / соединить большие пальцы, остальными пальцами машут /
Поглядишь – а у цветка / сжимать, разжимать пальцы /
Больше на два лепестка

Тук-тук, очень рад / стучат кулачками одним по другому /
Буду строить детский сад
Будет он большой, как ель, / соединить пальцы рук поднять вверх /
Будут окна, будет дверь / делают из пальцев «окно», «дверь» /
Всех в нем я поселю:
Мышку, зайчика, лису / хлопают в ладоши /

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

- «Филин» (закрыть глаза, держать закрытыми на счет 1-4; широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль и держать открытыми на счет 1-4)
- «Метелки» (выполнять частые моргания без напряжения глаз 10 раз)
- смотрят в небо васильки / взгляд вверх /
синими глазами
- золотятся колоски / взгляд перед собой /
- ходит рожь волнами / влево-вправо /
- растлаются поля / руки в стороны /
без конца и края
- «Загорелся свет» / посмотреть вверх /
- «Положили игрушки на полку» / перевести взгляд вперед /
- «Уронили кубик» / посмотреть вниз /
- «Посмотреть в окно» / посмотреть вдаль /
- «Посадить птичку на ладонь» / посмотреть на ладонь /

ПЛАСТИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ

- выразить радость людей от встречи с весной, с первыми весенними цветами
- показать: тепло и приятно, вы греетесь на солнышке
- представить себя добрым, ласковым, веселым
- изобразить: как весело детям в детском саду, увидели новую игрушку, игрушка поломалась, дети рисуют, дети танцуют

РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

- ОН-ОН-ОН купили мы батон
- ОК-ОК-ОК испекли мы пирожок
- ТЫ-ТЫ-ТЫ на клумбе выросли цветы
- ЖУ-ЖУ-ЖУ гладиолус посажу
- ДУ-ДУ-ДУ в детский сад иду

ЛЕКСИЧЕСКИЕ ТЕМЫ:

- «Животные жарких стран, экзотические животные»
- «День Победы»
- «Домашние помощники»
- «Мое тело»

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА

- «В Африке»
- Шею вытянул жираф / вытянуть шею вперед /
- До седьмого неба
- Смотрит влево, смотрит вправо / поворот головы /

Где еще он не бывал?
 Страус испугался льва / поднять плечи вверх /
 Где его голова?
 Он воткнул ее в песок / наклон вниз /
 Лучше спрятаться не мог.
 Словно веером, ушами
 Отгоняет мошек слон
 Энергично ими машет,
 Не взлетел бы только он / поднять руки вверх через стороны /

Мы пока еще ребята / «пружинка» руки на поясе /
 Подростем – пойдем в солдаты
 Будем Родине служить / ходьба на месте /
 Чтоб под мирным небом жить / руки вверх /
 А пока что мы – ребята / прыжки на двух ногах на месте /
 Озорные дошколята
 Любим бегать и играть
 Прыгать, лазать и скакать / наклоны влево-вправо, руки на поясе /

- «бежит ток по проводам» / бег по кругу /
 - «вентилятор» / вращение рук /
 - «печатание на компьютере» / мелкие движения пальцами /
 - «миксер» / прыжки с поворотом /
 - «зарядка сотового телефона» / мелкий бег /
 - «утюг» / ходьба скользящим шагом /

Мы умеем на кровати / встали тихо /
 Простыню разгладить гладко / влево-вправо руками /
 И у скомканной подушки
 Кулачком задвинуть ушки / хлопки /
 Мы сегодня тихо встали / наклоны вперед /
 Умывались из-под крана
 А теперь все по порядку
 Дружно делаем зарядку / шагать на месте /
 Стой-ка смирно, руки вниз
 Гнись пониже, не ленись / наклоны вниз /

Кто с зарядкой дружит смело
 Будет сильным и умелым
ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Мы веселые мартышки / пальцы развести перед грудью /
 Мы играем громко слишком
 Мы в ладоши хлопаем / хлопки /
 И ногами топаем
 Надуваем щечки
 И друг другу даже / показать язычок /
 Язычки покажем / пальцы на макушке /
 Оттопырим ушки
 Хвостик в завитушки / сжать пальцы, разжать /

Дружат в нашей группе девочки и мальчики / руки соединить в «замок» /
 Мы с тобой подружим маленькие пальчики / ритмичное касание
 одноименных пальцев /

Начинай считать опять
 1, 2, 3, 4, 5 – мы закончили считать / руки вниз, встряхнуть /

Вот помощники мои! / показ пальцев обеих рук /

Их как хочешь поверни / поворот ладонями к себе – обратно /
 1, 2, 3, 4, 5 / хлопки /
 Не сидится нам опять / вертят кистями /
 На моей руке пять пальцев / показ обеих рук, пальцы растопырены /
 Пять отличных хватальцев
 Пять умельцев и держальцев / сжать кулаки /
 Чтоб строгать и пилить / «пилят» /
 Чтоб брать и мастерить / хлопки /
 Их нетрудно сосчитать: 1, 2, 3, 4, 5

«Посчитаем пальчики»

1, 2, 3, 4, 5 / хлопки в ладоши /
 Вышли пальцы погулять
 Этот пальчик самый сильный / большой /
 Самый толстый и большой
 Этот пальчик для того, / указательный /
 Чтоб показывать его
 Этот пальчик самый умный / средний /
 И стоит он в середине
 Этот пальчик безымянный / безымянный /
 Он избалованный самый
 А мизинчик хоть и мал... / мизинец /
 Очень ловок и удал!

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

«Глаза»

Смотрит влево – никого / перевод взгляда влево-вправо /
 Смотрит вправо – никого
 1-2, 1-2 закружилась голова / круговые вращения /
 Глазки закрывали / закрыть глаза /
 Глазки отдыхали
 Как откроем мы глаза
 Вверх посмотрим за-за-за / смотрят вверх /
 Вниз ты глазки опусти / смотрят вниз /
 Вверх опять их подними / смотрят вверх /
 Пальцами погладь глаза,
 Отдыхать пришла пора / мягко погладить веки /

«На солнышке»

Я на солнышке лежу
 Но на солнце не гляжу
 Глазки закрываем / закрыть глаза ладонями /
 Глазки отдыхают
 Солнце гладит наши лица
 Пусть нам сон хороший снится
 Глазки открываем / открыть глаза ладонями /
 Весело играем

Детям предлагается проследить взглядом движение самолета (влево, вправо, вверх, вниз, по кругу)

- закрыть глаза и держать закрытыми на счет 1-4; широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль в окно, держать открытыми (повторить 3 раза)

ПЛАСТИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ

- «жираф вытягивает шею»
- «тигр потягивается»

- говорят в больших кустах / напрягают мышцы,
по ночам таится страх / удерживают до дрожи /
я пошел к большим кустам
кто же там и что же там?
а в кустах оказалась пантера Багира / резко расслабляют мышцы /

- «разведчики крадутся» / ходьба на носках /
- «моряки плывут» / плавные гребковые движения /

«Отдыхаем»

Реснички опускаются
Глазки закрываются
Мы спокойно отдыхаем
Дышится легко, ровно, глубоко
Наши ручки отдыхают
Ножки тоже отдыхают
Губы чуть приоткрываются
Все чудесно расслабляются

- «дети спят»
- «проснулись – потянулись, улыбнулись»
- «погладили ручки, ножки»

РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

- ОФ-ОФ-ОФ а вы видели слонов
- У-У-У в зоопарке кенгуру
- ОК-ОК-ОК подметаем мусор на совок
- ЕН-ЕН-ЕН сушит волосы фен
- РА-РА-РА чищу зубы я с утра

**ПРИМЕРНЫЙ ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ 4-5 ЛЕТ**

Месяц	Неделя	Задачи	Строевые упражнения, ходьба, бег	ОВД
Сентябрь	I – II	Педагогический мониторинг		
	III (1)	Знакомство со спортивным залом, инвентарем, правилами безопасности в зале. Вызвать желание заниматься физической культурой.	- Построение в колонну по одному; - ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы; - легкий бег на носках.	Занятие, состоящее из подвижных игр: «Перелет птиц», «Самолет», «Найди себе пару».
		Учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед. Продолжать учить ползать на четвереньках. Упражнять в равновесии.	- Построение в колонну по одному; - ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы; - бег со сменой направления по звуковому сигналу.	1. Ходьба по бревну, руки на пояс. 2. Ползание по прямой на четвереньках. 3. Прыжки с продвижением вперед (из обруча в обруч) Подвижная игра «Зайцы и волк»
	III (2-3)	Учить детей строиться в 2 колонны по ориентирам. Учить детей метанию вдаль (и.п., замах и бросок). Упражнять в равновесии.	- Построение в 2 колонны по ориентирам, - ходьба на носках, на пятках, с остановкой на зрительный сигнал (флажок), - прямой галоп, бег со сменой направления по звуковому сигналу.	1. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой. 2. Ходьба по бревну с мешочком на голове. Подвижная игра «Огуречик, огуречик»
	IV (1)	Учить детей размыкаться на вытянутые руки вперед. Продолжать учить детей метанию мешочка вдаль. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в равновесии.	- Построение в 2 колонны, размыкание на вытянутые руки вперед, - ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена («петушки»), - прыжки на 2-х ногах, бег с изменением темпа движения: то ускоряя, то замедляя темп.	1. Метание мешочков на дальность за черту – расстояние 3,5 – 6 м. 2. Прыжки на двух ногах через 5 – 6 линий (расстояние между ними 40-50 см). 3. Ходьба по бревну с мешочком на голове, руки на поясе. Подвижная игра «Цветные автомобили».
	IV (2-3)	Учить детей метанию мешочков в горизонтальную цель. Упражнять в равновесии.	- Построение в 2 колонны, размыкание на вытянутые руки вперед, - ходьба приставным шагом в стороны, - бег с обеганием предметов.	1. Метание мешочков вдаль (попади в цель), расстояние – 3,5 – 6 м. 2. Ходьба по доске с мешочком на голове, руки к плечам. Подвижная игра «Зайцы и волк».

Октябрь	I (1)	Учить детей метать малый мяч в вертикальную цель. Упражнять в равновесии и ползании на четвереньках.	- Построение в 2 колонны, размыкание на вытянутые руки вперед, - ходьба враспынную, - бег с ускорением и замедлением.	ОВД по подгруппам. 1 п. Метание малого мяча в вертикальную мишень правой и левой рукой с расстояния 1,5 – 2 м (h центра мишени 1,5 м). 2 п. - Ходьба по шнуру, положенному зигзагообразно, руки на поясе. - Ползание на четвереньках. Подвижная игра «Мыши и кот».
	I (2-3)	Учить детей прокатывать малый мяч в цель. Учить детей прыгать ноги вместе и врозь в движении. Упражнять в равновесии.	- Построение в 2 колонны, размыкание на вытянутые руки вперед, - ходьба враспынную, - прямой галоп, бег со сменой направления движения по звуковому сигналу.	ОВД по подгруппам. 1 п. «Сбей кеглю» малым мячом. 2 п. – Прыжки ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперед. - Ходьба по доске, ставя ногу с носка, руки на поясе. Подвижная игра «Перелет птиц».
	II (1)	Учить детей метать мешочек вдаль правой и левой рукой. Упражнять в сохранении равновесия. Закреплять умение прыгать на двух ногах в движении.	- Построение в две шеренги и размыкание на вытянутые руки в сторону; - ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (присесть); - бег на носках, мелким и широким шагом.	1. Метание мешочка на дальность правой и левой рукой (за черту). 2. Ходьба по ребристой дорожке, руки за голову. 3. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (расстояние между ними 40-50 см). Подвижная игра «Мыши в кладовой».
	II (2-3)	Учить детей прыгать вверх с места. Учить ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Упражнять в равновесии.	- Построение в две шеренги и размыкание на вытянутые руки в сторону; - ходьба на пятках, на носках, высоко поднимая колени; - бег с обеганием предметов.	1. Прыжки вверх с места, с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 15 см. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Ходьба по бревну, руки на поясе. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».
	III (1)	Учить детей прыгать вверх с места. Упражнять в равновесии.	- Построение в две шеренги и размыкание на вытянутые руки в сторону; - ходьба приставным шагом вперед, назад, боком; - бег враспынную.	1. Прыжки вверх с места, с касанием одной руки предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 15 см. 2. Ползание на четвереньках по доске, ширина доски 15-20 см. 3. Ходьба по извилистой дорожке. Подвижная игра «Найди себе пару».

Октябрь	III (2-3)	Учить детей прыгать вверх с разбега, отталкиваясь одной ногой. Упражнять в сохранении равновесия на наклонной доске. Закреплять навык в ползании на четвереньках.	- Построение в две шеренги и размыкание на вытянутые руки в сторону, - чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись, «крадучись», - бег врассыпную с остановкой по сигналу.	1. Прыжки вверх с разбега, с касанием одной рукой предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 15 см. 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 3. Проползание на четвереньках под дугой. Подвижная игра «Зайцы и волк».
	IV (1)	Учить детей прыгать с высоты 25 см, приземляясь на две ноги. Упражнять в ползании по скамейке на животе. Упражнять в равновесии.	- Построение в две колонны, размыкание на вытянутые руки вперед, - ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (присесть), бег по кругу с изменением направления.	1. Прыжки с высоты в обруч (h=25 см). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в сторону). Подвижная игра «Лягушки»
	IV (2-3)	Учить детей прыгать в высоту с места. Упражнять в сохранении равновесия. Закреплять умения прокатывать малый мяч в цель. Развивать глазомер.	- Построение в два звена, - ходьба пятках, носках, - прыжки на одной ноге поочередно, - бег с обеганием предметов	По подгруппам: 1п – Прыжки в высоту с места h = 10 – 15 см; ходьба по шнуру по прямой, руки за голову. 2п – «Сбей кеглю» - прокатить маленький мяч и сбить кеглю. Подвижная игра «Мыши в кладовой».
Ноябрь	I (1)	Продолжать учить детей прыгать с высоты в обруч. Упражнять в ползании на четвереньках. Упражнять в сохранении равновесия.	- Построение в два звена, размыкание на вытянутые руки в стороны, - обычная ходьба, по сигналу – присесть, - бег мелким и широким шагом.	1. Прыжки с высоты в обруч h=25 см. 2. Ползание на четвереньках по доске. 3. Ходьба по гимнастическому буму, дорожке, руки на поясе. Подвижная игра «Перелет птиц».
	I (2-3)	Учить детей прыгать в длину с места, правильно приземляясь. Упражнять в ползании по скамейке на животе. Упражнять в равновесии.	- Построение в два звена, - чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись, «крадучись», - бег врассыпную с остановкой по сигналу.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание по скамейке на животе. 3. Ходьба по шнуру «змейкой», руки за спиной. Подвижная игра «Лиса в курятнике».
	II (1)	Продолжать учить детей прыгать в длину с места. Закреплять умение метать мешочек вдаль. Упражнять в ходьбе по скамейке.	- Построение в два звена, - ходьба с поворотами по сигналу вокруг себя, - бег со сменой темпа.	По подгруппам: 1п – Прыжки в длину с места, ходьба по доске (руки в стороны). 2п – Метание мешочков через черту. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»

	II (2-3)	Продолжать учить детей прыгать в длину с места. Закреплять умение ползать на четвереньках. Упражнять в сохранении равновесия.	- Построение в два звена, - ходьба в чередовании с прыжками на месте. - бег с обеганием предметов.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание на четвереньках 6 м. 3. Ходьба по бревну, руки на пояс. Подвижная игра «Зайцы и волк».
	III (1)	Учить детей подбрасывать мяч вверх и вниз; ловить его двумя руками, не прижимая к себе.	- Построение в три колонны, - ходьба в чередовании с прыжками в движении, - бег со сменой направления.	Бросать мяч: 1) вверх, 2) вниз об пол и ловить его двумя руками. 3. Самостоятельная деятельность с мячом. Подвижная игра «Мыши в кладовой»
	III (2-3)	Продолжать учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить его, не прижимая к груди. Закреплять навыки прокатывать мяч друг другу.	- Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении, - ходьба по массажным коврикам и ребристой дорожке, - бег с остановкой по сигналу.	1. Прокатывание мячей друг другу в парах. 2. Бросание мячей вверх и ловля его, не прижимая к груди. Подвижная игра «Зайцы и волк».
	IV (1)	Учить детей отбивать мяч об пол на месте правой и левой рукой. Продолжать учить подбрасывать мяч вверх, вниз об пол и ловить его двумя руками. Развивать ловкость.	- Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении, - чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами, - чередование бега в колонне с бегом на месте с высоким подниманием бедра – «лошадки».	1. Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками. 2. Отбивание мяча об пол на месте правой и левой рукой. Подвижная игра «Лиса в курятнике».
	IV (2-3)	Продолжать учить детей бросать мяч вниз об пол и ловить его двумя руками. Закреплять навыки отбивать мяч об пол правой и левой рукой. Развивать координацию, ловкость, точность.	- Перестроение из одной колонны в три в движении, - обычная ходьба, по сигналу – присесть. - бег мелким и широким шагом.	1. Бросание мяча вниз об пол и ловля его двумя руками. 2. Отбивание мяча об пол на месте правой и левой рукой. Подвижная игра «Мыши в кладовой».
Декабрь	I (1)	Учить детей ловить мяч после удара о стену. Упражнять в катании мяча по прямой и вокруг предметов.	- Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении, - ходьба в колонне змейкой, - бег врассыпную.	Поточным методом: 1. Ловля мяча после удара о стену. 2. Прокатывание мяча по площадке правой (левой) рукой. 3. Прокатывание мяча правой (левой) рукой, огибая кубики (расставленные по одной линии на расстоянии 50 – 60 см). Подвижная игра «Хитрая лиса».

	I (2-3)	Закреплять умение подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками снизу, стоя на месте и в движении.	- Размыкание на вытянутые руки вперед, - ходьба с поворотом вокруг себя (по сигналу), - бег с преодолением препятствий (перепрыгивание).	1. Подбросить мяч вверх и поймать его, стоя на месте. 2. Подбросить мяч вверх и ловить его двумя руками снизу в движении (1 – 2 круга). Подвижная игра «Ловишка с мячом».
	II (1)	Учить детей бросать и ловить мяч в парах. Закреплять навыки метать мяч в цель (обруч, корзина) двумя руками из-за головы.	- Размыкание на вытянутые руки вперед, - чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами, - бег змейкой.	1. Передача мяча в парах (бросать и ловить). 2. Метание мяча в цель – бросать мяч из-за головы двумя руками (в обруч или корзину) – расстояние 2 м. Подвижная игра «Ловишки с ленточками».
	II (2-3)	Закреплять навыки метать мешочек вдаль правой и левой рукой. Упражнять в прыжках на двух ногах, в сохранении равновесия.	- Построение в три колонны. - ходьба с высоким подниманием колена «петушки», - прыжки на двух ногах, - бег с изменением темпа движения.	1. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой за черту – расстояние 3,5 – 6 м. 2. Ходьба по бревну с мешочком на голове. 3. Прыжки на двух ногах через 5 – 6 линий (расстояние между ними 40 – 50 см). Подвижная игра «Огуречик, огуречик».
	III (1-2)	Закреплять умения прыгать в длину с места, правильно приземляясь. Упражнять в ползании по скамейке на животе, в сохранении равновесия.	- Построение в два звена, - обычная ходьба, по сигналу – присесть, - бег мелким и широким шагом.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание по скамейке на животе. 3. Ходьба по шнуру «змейкой», руки за спиной. Подвижная игра «Лиса в курятнике».
	III (3-4)	Продолжать учить детей прыгать в длину с места. Закреплять умение метать мешочек вдаль.	- Построение в два звена, - ходьба с поворотами вокруг себя по сигналу, - бег с изменением темпа.	По подгруппам. 1 п. – прыжки в длину с места. 2 п. – метание мешочков через черту. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».
	Зимние каникулы			
Январь	II (1)	Учить детей лазать по гимнастической стенке. Продолжать учить прыгать через предметы, ставя ноги вместе и врозь. Упражнять в сохранении равновесия	- Построение в три шеренги в движении, - ходьба в колонне змейкой, по сигналу встать на одной ножке, удержав равновесие. - чередование бега в колонне с бегом в рассыпную в медленном темпе.	1. Лазание по гимнастической стенке произвольным способом, h = 2 м. 2. Прыжки с продвижением вперед, ноги врозь и вместе. 3. Ходьба по извилистой дорожке, перешагивая через 3 – 4 набивных мяча, руки за спиной. Подвижная игра «Зайцы и волк».

<p>II (2-3)</p>	<p>Учить детей лазать по гимнастической стенке приставным шагом. Закреплять навыки в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, сохраняя равновесие. Упражнять в прыжках на одной ноге.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Перестроение из колонны по одному в колону по три, - ходьба с остановкой на звуковой сигнал (присесть), - бег со средней скоростью 40 – 60 м в чередовании с ходьбой (3 – 4 раза). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз приставным шагом (h = 2,5 м). 2. Прыжки на одной ножке по дорожке. 3. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15 – 20 см, h = 30 – 35 см). <p>Подвижная игра «Ловишки с ленточками».</p>
<p>III (1)</p>	<p>Учить детей лазать по гимнастической стенке вверх и вниз чередующимся шагом. Закреплять умения прыгать на двух ногах в движении. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе. Развивать силу, координацию движений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Перестроение из колонны по одному в колонну по три, - чередование ходьбы мелким и широким шагом (через лужицы), - бег с изменением темпа. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз чередующимся шагом. 2. Прыжки на двух ногах через 5 – 6 линий (расстояние между ними 40 – 50 см). 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. <p>Подвижная игра «Перелет птиц».</p>
<p>III (2-3)</p>	<p>Учить детей лазать по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставным шагом. Закреплять навыки в прыжках с высоты. Упражнять в ползании на четвереньках, в сохранении равновесия.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении, - ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса (рывки рук, вращение кистями рук и т.д.), - бег в колонне в чередовании с ходьбой враспынную. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставным шагом вправо. 2. Прыжки с высоты в обруч h = 25 см. 3. Ползание на четвереньках по доске (ширина доски 15 – 20 см). 4. Ходьба по гимнастическому бревну, руки за спиной. <p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>
<p>IV (1)</p>	<p>Учить детей лазать по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставным шагом влево. Закреплять умение прыгать на одной ноге. Упражнять в подлезании под препятствие правым и левым боком.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Перестроение из колонны по одному в колонну по три, - ходьба в чередовании с прыжками на месте, - бег в чередовании с подскоками. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставным шагом влево. 2. Прыжки на одной ноге (правой, левой). 3. Подлезание под препятствие правым и левым боком. 4. Ходьба по бревну, перешагивая через предметы. <p>Подвижная игра «Лиса в курятнике».</p>

	IV (2-3)	Продолжать учить детей отбивать мяч об пол на месте правой и левой рукой. Закреплять умения подбрасывать мяч вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками. Развивать ловкость, координацию движений.	<ul style="list-style-type: none"> - Перестроение в две колонны, размыкание на вытянутые руки в сторону, - чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами, - чередование бега в колонне с бегом на месте с высоким подниманием бедра «лошадки». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками. 2. Отбивание мяча об пол на месте правой и левой рукой. Подвижная игра «Мыши в кладовой».
Февраль	I (1)	Учить детей бросать и ловить мяч в парах. Закреплять навыки прокатывать мяч друг другу. Развивать глазомер, координацию движений.	<ul style="list-style-type: none"> - Перестроение в три звена, - ходьба по массажным коврикам и ребристым дорожкам, - бег с остановкой по сигналу. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мячей друг другу в парах. 2. Бросать и ловить мяч в парах. Подвижная игра «Зайцы и волк».
	I (2-3)	Учить детей прокатывать малый мяч в цель. Продолжать учить детей прыгать ноги вместе и врозь в движении. Упражнять в сохранении равновесия. Развивать глазомер, координацию движений.	<ul style="list-style-type: none"> - Построение в две колонны, размыкание на вытянутые руки в стороны, - ходьба врассыпную, - прямой галоп, бег со сменой направления движения. 	По подгруппам. <ol style="list-style-type: none"> 1 п. – «Сбей кеглю» малым мячом. 2 п. – прыжки – ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперед, - ходьба по доске, ставя ногу с носка, руки на поясе. Подвижная игра «Перелет птиц».
	II (1)	Учить детей метать мешочки на дальность правой и левой рукой. Продолжать учить прыгать в длину с места. Упражнять в сохранении равновесия. Развивать силу, координацию движений рук и ног.	<ul style="list-style-type: none"> - Повороты «кругом», переступая на месте, - ходьба со сменой положения рук, - чередование бега в колонне по залу с бегом на месте с высоким подниманием бедра - «лошадки». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков на дальность за черту – расстояние 3,5 – 6 м. 2. Прыжки через веревочку к флажку. 3. Ходьба по бревну с мешочком на голове, руки на поясе. Подвижная игра «Охотник и зайцы».
	II (2-3)	Учить детей перебрасывать мяч двумя руками и одной рукой через препятствия. Развивать ловкость, координацию движений.	<ul style="list-style-type: none"> - Повороты «кругом», переступая на месте, - ходьба в колонне в чередовании с ползанием на четвереньках, - чередование бега по кругу, взявшись за руки, с бегом врассыпную по залу. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча двумя руками и одной рукой через препятствие с расстояния 2 м. 2. «Подбрось и поймай». Подвижная игра «Мы веселые ребята».

	III (1)	Учить детей прыгать вверх с разбега, отталкиваясь одной ногой. Закреплять навык в ползании на четвереньках. Упражнять в сохранении равновесия.	<ul style="list-style-type: none"> - Размыкание на вытянутые руки в стороны, - «паучки», - бег в рассыпную с остановкой по сигналу. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки вверх с разбега с касанием одной рукой предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 15 см. 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 3. Проползание на четвереньках под дугой. Подвижная игра «Ловишки парами».
	III (2-3)	Закреплять умение прыгать в длину с места, правильно приземляясь. Упражнять в ползании по скамейке на животе, в сохранении равновесия.	<ul style="list-style-type: none"> - Построение в два звена, - обычная ходьба, по сигналу – присесть, - бег мелким и широким шагом. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание по скамейке на животе. 3. Ходьба по шнуру «змейкой», руки за спиной. Подвижная игра «Лиса в курятнике».
	IV (1)	Учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед. Продолжать учить ползать на четвереньках. Упражнять в равновесии.	<ul style="list-style-type: none"> - Построение в колонну по одному; - ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы; - бег со сменой направления по звуковому сигналу. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по бревну, руки на пояс. 2. Ползание по прямой на четвереньках. 3. Прыжки с продвижением вперед (из обруча в обруч) Подвижная игра «Зайцы и волк».
	IV (2-3)	Учить детей строиться в 2 колонны по ориентирам. Учить детей метанию вдаль (и.п., замах и бросок). Упражнять в равновесии.	<ul style="list-style-type: none"> - Построение в 2 колонны по ориентирам, - ходьба на носках, на пятках, с остановкой на зрительный сигнал (флажок), - прямой галоп, бег со сменой направления по звуковому сигналу. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой. 2. Ходьба по бревну с мешочком на голове. Подвижная игра «Огуречик, огуречик».
Март	I (1)	Учить детей размыкаться на вытянутые руки вперед. Продолжать учить детей метанию мешочка вдаль. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в равновесии.	<ul style="list-style-type: none"> - Построение в 2 колонны, размыкание на вытянутые руки вперед, - ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена («петушки»), - прыжки на 2-х ногах, бег с изменением темпа движения: то ускоряя, то замедляя темп. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков на дальность за черту – расстояние 3,5 – 6 м. 2. Прыжки на двух ногах через 5 – 6 линий (расстояние между ними 40 – 50 см). 3. Ходьба по бревну с мешочком на голове, руки на поясе. Подвижная игра «Цветные автомобили».
	I (2-3)	Учить детей метанию мешочков в горизонтальную цель. Упражнять в равновесии.	<ul style="list-style-type: none"> - Построение в 2 колонны, размыкание на вытянутые руки вперед, - ходьба приставным шагом в стороны, - бег с обеганием предметов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков вдаль (попади в цель), расстояние – 3,5 – 6 м. 2. Ходьба по доске с мешочком на голове, руки к плечам. Подвижная игра «Зайцы и волк».

II (1)	Учить детей метать малый мяч в вертикальную цель. Упражнять в равновесии и ползании на четвереньках.	- Построение в 2 колонны, размыкание на вытянутые руки вперед, - ходьба врассыпную, - бег с ускорением и замедлением.	ОВД по подгруппам. 1 п. Метание малого мяча в вертикальную мишень правой и левой рукой с расстояния 1,5 – 2 м (h центра мишени 1,5 м). 2 п. - Ходьба по шнуру, положенному зигзагообразно, руки на поясе. - Ползание на четвереньках. Подвижная игра «Мыши и кот».
II (2-3)	Учить детей прокатывать малый мяч в цель. Учить детей прыгать ноги вместе и врозь в движении. Упражнять в равновесии.	- Построение в 2 колонны, размыкание на вытянутые руки вперед, - ходьба врассыпную, - прямой галоп, бег со сменой направления движения по звуковому сигналу.	ОВД по подгруппам. 1 п. «Сбей кеглю» малым мячом. 2 п. – Прыжки ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперед. - Ходьба по доске, ставя ногу с носка, руки на поясе. Подвижная игра «Перелет птиц».
III (1)	Учить детей прыгать вверх с разбега, отталкиваясь одной ногой. Упражнять в сохранении равновесия на наклонной доске. Закреплять навык в ползании на четвереньках.	- Построение в две шеренги и размыкание на вытянутые руки в сторону, - чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись, «крадучись», - бег врассыпную с остановкой по сигналу.	1. Прыжки вверх с разбега, с касанием одной рукой предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 15 см. 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 3. Проползание на четвереньках под дугой. Подвижная игра «Зайцы и волк».
III (2-3)	Учить детей прыгать с высоты 25 см, приземляясь на две ноги. Упражнять в ползании по скамейке на животе. Упражнять в равновесии.	- Построение в две колонны, размыкание на вытянутые руки вперед, - ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (присесть), бег по кругу с изменением направления.	1. Прыжки с высоты в обруч (h=25 см). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в сторону). Подвижная игра «Лягушки».
IV (1)	Учить детей прыгать в высоту с места. Упражнять в сохранении равновесия. Закреплять умения прокатывать малый мяч в цель. Развивать глазомер.	- Построение в два звена, - ходьба пятках, носках, - прыжки на одной ноге поочередно, - бег с обеганием предметов	По подгруппам: 1п – Прыжки в высоту с места h = 10 – 15 см; ходьба по шнуру по прямой, руки за голову. 2п – «Сбей кеглю» - прокатить маленький мяч и сбить кеглю. Подвижная игра «Мыши в кладовой».

	IV (2-3)	Продолжать учить детей прыгать с высоты в обруч. Упражнять в ползании на четвереньках. Упражнять в сохранении равновесия.	- Построение в два звена, размыкание на вытянутые руки в стороны, - обычная ходьба, по сигналу – присесть, - бег мелким и широким шагом.	1. Прыжки с высоты в обруч h=25 см. 2. Ползание на четвереньках по доске. 3. Ходьба по гимнастическому буму, дорожке, руки на поясе. Подвижная игра «Перелет птиц».
Апрель	I (1)	Учить детей прыгать в длину с места, правильно приземляясь. Упражнять в ползании по скамейке на животе. Упражнять в равновесии.	- Построение в два звена, - чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись, «крадучись», - бег врассыпную с остановкой по сигналу.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание по скамейке на животе. 3. Ходьба по шнуру «змейкой», руки за спиной. Подвижная игра «Лиса в курятнике».
	I (2-3)	Продолжать учить детей прыгать в длину с места. Закреплять умение метать мешочек вдаль. Упражнять в ходьбе по скамейке.	- Построение в два звена, - ходьба с поворотами по сигналу вокруг себя, - бег со сменой темпа.	По подгруппам: 1п – Прыжки в длину с места, ходьба по доске (руки в стороны). 2п – Метание мешочков через черту. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».
	II (1)	Продолжать учить детей прыгать в длину с места. Закреплять умение ползать на четвереньках. Упражнять в сохранении равновесия.	- Построение в два звена, - ходьба в чередовании с прыжками на месте. - бег с обеганием предметов.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание на четвереньках 6 м. 3. Ходьба по бревну, руки на пояс. Подвижная игра «Зайцы и волк».
	II (2-3)	Учить детей подбрасывать мяч вверх и вниз; ловить его двумя руками, не прижимая к себе.	- Построение в три колонны, - ходьба в чередовании с прыжками в движении, - бег со сменой направления.	Бросать мяч: 2) вверх, 2) вниз об пол и ловить его двумя руками. 3. Самостоятельная деятельность с мячом. Подвижная игра «Мыши в кладовой»
	III (1)	Продолжать учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить его, не прижимая к груди. Закреплять навыки прокатывать мяч друг другу.	- Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении, - ходьба по массажным коврикам и ребристой дорожке, - бег с остановкой по сигналу.	1. Прокатывание мячей друг другу в парах. 2. Бросание мячей вверх и ловля его, не прижимая к груди. Подвижная игра «Зайцы и волк».
	III (2-3)	Учить детей отбивать мяч об пол на месте правой и левой рукой. Продолжать учить подбрасывать мяч вверх, вниз об пол и ловить его двумя руками. Развивать ловкость.	- Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении, - чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами, - чередование бега в колонне с бегом на месте с высоким подниманием бедра – «лошадки».	1. Бросание мяча вверх, вниз об поле и ловля его двумя руками. 2. Отбивание мяча об пол на месте правой и левой рукой. Подвижная игра «Лиса в курятнике».

	IV (1)	Продолжать учить детей бросать мяч вниз об пол и ловить его двумя руками. Закреплять навыки отбивать мяч об пол правой и левой рукой. Развивать координацию, ловкость, точность.	- Перестроение из одной колонны в три в движении, - обычная ходьба, по сигналу – присесть. - бег мелким и широким шагом.	1. Бросание мяча вниз об пол и ловля его двумя руками. 2. Отбивание мяча об пол на месте правой и левой рукой. Подвижная игра «Мыши в кладовой».
	IV (2-3)	Учить детей бросать и ловить мяч в парах. Закреплять навыки метать мяч в цель (обруч, корзина) двумя руками из-за головы.	- Размыкание на вытянутые руки вперед, - чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами, - бег змейкой.	1. Передача мяча в парах (бросать и ловить). 2. Метание мяча в цель – бросать мяч из-за головы двумя руками (в обруч или корзину) – расстояние 2 м. Подвижная игра «Ловишки с ленточками».
Май	I (1)	Учить детей лазать по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставным шагом влево. Закреплять умение прыгать на одной ноге. Упражнять в подлезании по препятствию правым и левым боком.	- Перестроение из колонны по одному в колонну по три, - ходьба в чередовании с прыжками на месте, - бег в чередовании с подскоками.	1. Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставным шагом влево. 2. Прыжки на одной ноге (правой, левой). 3. Подлезание под препятствие правым и левым боком (обруч). Подвижная игра «Хитрая лиса».
	I (2-3)	Упражнять в сохранении равновесия. Продолжать учить детей прыгать ноги вместе и врозь в движении. Учить детей прокатывать малый мяч в цель.	- Перестроение в две колонны, размыкание на вытянутые руки в сторону, - чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами, - чередование бега в колонне с бегом на месте с высоким подниманием бедра «лошадки».	1. Ходьба по гимнастическому бревну, руки на пояс. 2. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперед. 3. «Сбей кеглю» малым мячом. Подвижная игра «перелет птиц».
	II (1)	Развивать дисциплинированность и внимательность. Закреплять умение ориентироваться в пространстве. Учить бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.	- Построение в два звена (размыкание на вытянутые руки в стороны), - чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись «крадучись». - бег врассыпную с остановкой по сигналу.	1. Подвижная игра «Птички в гнездышках». 2. «Найди свой домик». 3. Подвижная игра «Донеси мешочек». 4. Дыхательная гимнастика «Дровосек».

	II (2-3)	Развивать дисциплинированность и внимательность у детей. Учить в игровой форме основным видам движения (бег, прыжки). Закреплять умение ориентироваться в пространстве.	- Построение в два звена (размыкание на вытянутые руки в стороны), - бег враспынную с остановкой по сигналу.	1. Подвижная игра «У ребят строгий порядок». 2. Подвижная игра «По дорожке на одной ножке...». 3. Подвижная игра «Всадники». 4. Дыхательная гимнастика «Каша кипит».
	III-IV	Диагностика двигательной деятельности		
Июнь	I (1)	Развивать наблюдательность, бегать, не наталкиваясь друг на друга. Учить бегать в колонне по одному. Закреплять умение прыгать на одной ноге (двух).	- Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, - ходьба с поворотами вокруг себя по сигналу, - бег с изменением темпа.	1. Подвижная игра «Салки». 2. Подвижная игра «Автомобили». 3. Подвижная игра «Зайцы и волк». 4. Мало подвижная игра «Пузырь».
	I (2-3)	Закреплять умение прыгать на двух ногах. Закрепить умение бегать в колонне по одному, закреплять знание цветов. Учить детей ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга.	- Построение в шеренгу, перестроение в колонну по двое и обратно по сигналу, - ходьба в колонне змейкой, по сигналу встать на одной ноге, удержав равновесие.	1. Подвижная игра «Зайцы и волк». 2. Подвижная игра «Найди себе пару». 3. Подвижная игра «Птички в гнездышках». 4. Дыхательная гимнастика «Поезд».
	II (1)	Развивать силу, выносливость, координацию движений. Закреплять умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать бережное отношение к здоровью.	- Перестроение из колонны по одному в колонну по три, - ходьба с остановкой на звуковой сигнал (присесть), - бег со средней скоростью 40 – 60 м в чередовании с ходьбой (3 – 4 раза).	1. Эстафета «Передай мяч». 2. Эстафета «Кто быстрее». Подвижная игра «Птички в гнездышках».
	II (2-3)	Закреплять умение прыгать на двух ногах из обруча в обруч. Развивать физические качества (силу, выносливость). Воспитывать бережное отношение к здоровью.	- Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. - чередование ходьбы мелким и широким шагом.	1. Эстафета с обручами. 2. Эстафета «Передай флажок». Подвижная игра «Зайцы и волк».
	III (1)	Учить бегать в среднем темпе в чередовании с ходьбой. Развивать дисциплинированность. Закрепить умение ходить с высоким подниманием колена (с остановкой на зрительный сигнал).	- Построение в 2 колонны по ориентирам, - ходьба с высоким подниманием колена с остановкой на зрительный сигнал (флажок), - бег со сменой направления по звуковому сигналу.	Бег вокруг детского сада в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Мышеловка».

Июнь	III (2)	Развивать дисциплинированность и внимательность. Учить бегать с изменением темпа. Закрепить умение прыгать на двух ногах.	- Построение в 2 колонны, размыкание на вытянутые руки вперед, - ходьба враспынную, - прыжки на двух ногах, - бег с изменением темпа движения, то ускоряя, то замедляя темп.	1. Эстафета «Передай кеглю». 2. Эстафета «Кто быстрее» (прыжки из обруча в обруч). Подвижная игра «Зайцы и волк».
	III (3)	Учить в игровой форме основным видам движения (бег, прыжки). Закрепить умение ходить скрестным шагом, бегать змейкой. Развивать внимательность и дисциплинированность.	- Построение в 2 звена (размыкание на вытянутые руки в стороны), - ходьба скрестным шагом, - бег змейкой.	1. Подвижная игра «Мыши в кладовой». 2. Подвижная игра «Зайцы и волк». 3. Подвижная игра «По дорожке на одной ножке». Мало подвижная игра «Пузырь».
	VI (1)	Развивать физические качества: силу, выносливость, координацию движений. Учить ходить в колонне змейкой.	- Поворот «кругом», переступая на месте, - ходьба в колонне змейкой, - бег со сменой направления по звуковому сигналу.	1. Подвижная игра «У медведя во бору». 2. Подвижная игра «Самолеты». 3. Подвижная игра «Пузырь».
	VI (2)	Учить детей метать малый мяч в вертикальную цель. Развивать силу, выносливость. Воспитывать бережное отношение к здоровью.	- Поворот «кругом» прыжком, стоя на месте, - ходьба с остановкой на зрительный сигнал (флажок), - чередование бега в колонне по кругу с бегом враспынную по залу (спортивной площадке).	1. Метание малого мяча в вертикальную мишень правой и левой рукой с расстояния 1,5 – 2 м. 2. Самостоятельная деятельность с мячом. 3. Подвижная игра «Огуречик, огуречик».
	VI (3)	Учить бегать в среднем темпе в чередовании с ходьбой. Развивать силу, выносливость. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	- Команды «Равняйся!», «Смирно!», - ходьба с остановкой на звуковой сигнал (встать, присесть), - обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким подниманием бедра.	Оздоровительный бег вокруг ДОУ в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «По дорожке на одной ножке».
	Июль	I (1)	Учить детей метанию мешочков в горизонтальную цель. Упражнять в равновесии.	- Повороты на месте направо, налево переступанием, - ходьба приставным шагом в стороны, - бег с обеганием предметов.
I (2)		Учить детей метать мешочек вдаль правой и левой рукой. Закреплять умение прыгать на двух ногах в движении.	- Построение в 2 колонны, размыкание на вытянутые руки вперед, - ходьба враспынную, - бег с ускорением и замедлением.	1. Метание мешочка на дальность правой и левой рукой. 2. Прыжки на двух ногах через линии. Подвижная игра «Мыши в кладовой».

I (3)	Учить бегать в среднем темпе в чередовании с ходьбой. Закрепить умение бегать в колонне по-одному, закреплять знание цветов.	- Построение в 2 колонны, размыкание на вытянутые руки вперед, - ходьба врассыпную, - прямой галоп, бег со сменой направления движения по звуковому сигналу.	Оздоровительный бег вокруг детского сада в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Найди себе пару».
II (1)	Учить детей лазать по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой приставным шагом. Упражнять в подлезании под препятствие правым и левым боком.	- Перестроение из колонны по-одному в колонну по три. - ходьба в чередовании с прыжками на месте, - бег в чередовании с подскоками.	1. Лазание по гимнастической стенке с пролезанием с одного пролета на другой приставным шагом влево. 2. Подлезание под препятствие правым и левым боком (обруч). Подвижная игра «Лиса в курятнике».
II (2)	Развивать физические качества, силу выносливость. Закрепить умение бегать, не наталкиваясь друг на друга.	- Построение в две колонны по ориентирам, - ходьба со сменой направления по звуковому сигналу, - прямой галоп, бег со сменой направления по звуковому сигналу.	1. Подвижная игра «Лиса в курятнике». 2. Подвижная игра «Кролики». 3. Подвижная игра «Пузырь».
II (3)	Учить бегать в среднем темпе в чередовании с ходьбой. Закреплять умение бегать, не наталкиваясь друг на друга.	- Построение в 2 колонны, размыкание на вытянутые руки вперед, - ходьба с высоким подниманием колена, - бег с изменением темпа движения, то ускоряя, то замедляя темп.	Оздоровительный бег вокруг детского сада. Подвижная игра «Лиса в курятнике».
III (1)	Закрепить умение подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. Развивать ловкость, координацию движений.	- Перестроение в две колонны, размыкание на вытянутые руки в стороны, - чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами, - чередование бега в колонне с бегом на месте с высоким подниманием бедра «лошадки».	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Самостоятельная деятельность с мячом. Подвижная игра «Мышеловка».
III (2)	Закреплять навыки прокатывать мяч друг другу. Развивать ловкость, координацию движения.	- Перестроение в три звена, - ходьба в чередовании с прыжками на месте, - бег с остановкой по сигналу.	1. Бросать и ловить мяч в парах. 2. Самостоятельная деятельность с мячом. Подвижная игра «Зайцы и волк».
III (3)	Учить детей медленному бегу. Развивать выносливость.	- Построение врассыпную, - ходьба приставным шагом вперед и боком, - бег с изменением направления по звуковому сигналу.	Медленный бег вокруг детского сада в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Карлики и великаны».

	VI (1)	Учить детей метать вдаль (и.п., замах и бросок). Закреплять умение метать в цель правой и левой рукой. Воспитывать бережное отношение к здоровью.	- Повороты налево, направо, - ходьба выпадами спиной вперед, - бег змейкой с высоким подниманием колена.	1. Метание мешочков в корзину правой и левой рукой. 2. Метание мешочков на дальность за черту, расстояние 3,5 – 6 м. Подвижная игра «Огуречик, огуречик»
	VI (2)	Закреплять умение прыгать на двух ногах из обруча в обруч. Развивать физические качества (силу, выносливость). Воспитывать бережное отношение к здоровью.	- Построение в две колонны по ориентирам, - обычная ходьба, приставным шагом, скрестный шаг, - боковой галоп, по сигналу остановка, поворот вокруг себя.	1. «Передай мяч» - эстафета. 2. Эстафета с обручами. Подвижная игра «Караси и щука».
	VI (3)	Учить бегать в среднем темпе в чередовании с ходьбой. Воспитывать бережное отношение к здоровью.	- Построение в две шеренги и размыкание на вытянутые руки, - чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись, «крадучись», - бег враспынную с остановкой по сигналу.	Оздоровительный бег вокруг детского сада в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Медведь в бору».
Август	I (1)	Продолжать учить детей подлезать в обруч в группировке. Закреплять навыки в прыжках на двух ногах в движении.	- Построение в пары на месте и в движении, - ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (присесть), - бег на месте с переходом в движение и наоборот.	1. Подлезание в обруч. 2. Прыжки на двух ногах через 5 линий. Подвижная игра «Хитрая лиса».
	I (2)	Учить бегать в среднем темпе в чередовании с ходьбой. Воспитывать бережное отношение к здоровью.	- Перестроение в одну, три колонны, - ходьба с остановкой на зрительный сигнал, - бег в медленном темпе, с остановкой по сигналу – присесть.	Медленный бег вокруг ДОУ в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Пузырь».
	I (3)	Развивать силу, выносливость. Воспитывать чувство коллективизма.	- Команды «Равняйся!», «Смирно!», - бег враспынную с остановкой по сигналу, - ходьба скрестным шагом.	1. Эстафета «Передай кеглю». 2. Эстафета «Передай мяч». 3. Эстафета с обручами.
	II (1)	Продолжать учить детей прыгать в длину с места. Закреплять умение метать мешочек вдаль.	- Построение в три шеренги в движении, - ходьба в колонне змейкой, по сигналу встать на одной ножке, удержав равновесие.	1. Метание мешочков через черту. 2. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».
	II (2)	Учить детей лазать по гимнастической стенке. Упражнять в сохранении равновесия.	- Команды «Равняйся!», «Смирно!», - ходьба в колонне змейкой, - бег мелким и широким шагом.	1. Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. 2. Ходьба по извилистой дорожке, перешагивая через кубики, руки за спиной. Подвижная игра «Кот и мыши».

II (3)	<p>Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Закрепить умение ходить с высоким подниманием колен. Бегать змейкой с изменением направления движения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Повороты налево, направо, - ходьба с высоким подниманием колен, - ходьба врассыпную, - бег змейкой, с изменением направления движения. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Хитрая лиса». 2. Подвижная игра «Кролики». 3. Подвижная игра «Мышеловка».
III (1)	<p>Воспитывать чувство коллективизма. Развивать силу, выносливость, глазомер.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Повороты на месте направо, налево, переступанием, - ходьба врассыпную, - бег в чередовании с ходьбой врассыпную. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Эстафета «Передай игрушку». 2. Эстафета «Метание мячей в цель». <p>Подвижная игра «Огуречик, огуречик».</p>
III (2)	<p>Закрепить навыки в метании мячей правой и левой рукой. Упражнять в ходьбе скрестно и в беге змейкой.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Построение в колонну по одному, - ходьба скрестным шагом, - бег змейкой. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание малых мячей в корзину правой и левой рукой. 2. Самостоятельные игры с мячом. <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p>
III (3)	<p>Закрепить умение бегать в среднем темпе в чередовании с различными видами ходьбы. Развивать выносливость, дисциплинированность, силу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Повороты кругом, переступая на месте, - чередование ходьбы мелким и широким шагом, - бег со сменой направления по звуковому сигналу. 	<p>Оздоровительный бег вокруг ДОУ. Подвижная игра «Кот и мыши».</p>
VI (1)	<p>Воспитывать чувство коллективизма. Учить работать в команде.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Построение в круг, - ходьба с преодолением препятствий (с перешагиванием с кочки на кочку), - бег змейкой. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Эстафета с обручами. 2. Перетягивание каната. <p>Подвижная игра «Пузырь».</p>
VI (2)	<p>Воспитывать бережное отношение к здоровью. Развивать координацию движений, силу, выносливость.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Перестроение в колонну по три, - ходьба в глубоком приседе, - бег в медленном темпе с остановкой по сигналу. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Пчелки и ласточки». 2. Подвижная игра «Дедушка-рожок». 3. Подвижная игра «Змейка».
VI (3)	<p>Развивать дисциплинированность. Закрепить умение бегать в среднем темпе.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Поворот на месте направо, налево переступанием, - ходьба скрестным шагом, - бег змейкой. 	<p>Медленный бег вокруг детского сада в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Великаны и карлики».</p>

**ПРИМЕРНЫЙ ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ 5-6 ЛЕТ**

Месяц	Неделя	Задачи	Строевые упражнения, ходьба, бег	ОВД
Сентябрь	I – II	Диагностика двигательной деятельности		
	III (1)	Учить строиться в колонну и шеренгу, равняться на ведущего. Учить метанию мешочка вдаль. Разучить правильное исходное положение и хват мешочка. Учить слитно выполнять движения замаха.	- Построение в колонну, равнение на ведущего, в шеренгу, - ходьба обычная в чередовании с ходьбой на носках и в полуприседе, враспынную, - обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень.	1. Метание мешочка вдаль правой и левой рукой из-за головы. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Подвижная игра «Мы веселые ребята».
	III (2)	Учить детей строиться в колонну по два. Учить детей метать в горизонтальную цель, занимать правильно И.п., рассчитывать силу. Развивать координацию движения рук и ног.	- Построение в колонну по два, - обычная ходьба, ходьба приставными шагами вперед, в стороны, назад, перекатом с пятки на носок, - обычный бег; бег, выбрасывая прямые ноги вперед, захлестывая голень.	1. Метание мешочка правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния 3 м. 2. Ходьба по бревну с мешочком на голове, руки в стороны. 3. Ползание на четвереньках с мешочком на спине. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между кеглями - змейкой. Подвижная игра «Ловишки».
	IV (1)	Учить детей равняться на ведущего и в затылок. Учить детей метать малый мяч на дальность. Развивать глазомер.	- Построение в колонну по одному, по два, в шеренгу, равнение в затылок, - ходьба на носках, враспынную, - бег мелким и широким шагом.	1. Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3 м в мишень на высоте 2 м. 2. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой. 3. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его. Подвижная игра «Удочка».
Сентябрь	IV (2)	Познакомить детей с набивными мячами и правилами пользования ими. Развивать силу и выносливость.	- Построение в колонну и шеренгу, в колонну по два, - ходьба с перекатом с пятки на носок, на носках, - бег враспынную.	1. Перебрасывание набивных мячей снизу, стоя лицом друг к другу. 2. Ползание по-пластунски. 3. Прыжки через набивные мячи. Подвижная игра «Хитрая лиса».
Октябрь	I (1)	Учить детей ходить по ограниченной площади с заданиями. Упражнять детей в метании в цель. Развивать глазомер, силу.	- Построение в две колонны, - ходьба в глубоком приседе, на носках (руки за голову), на пятках, - бег с высоким подниманием колена, змейкой.	1. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 2. Метание мешочков в корзину. 3. Ходьба по бревну с мешочком на голове, перешагивая предметы. Подвижная игра «Мыши в кладовой».

I (2)	Учить детей ходить по ограниченной площади с препятствиями. Развивать равновесие, силу.	<ul style="list-style-type: none"> - повороты на месте прыжком в разные стороны. Построение в круг, - ходьба приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках, - бег со сменой ведущего; с остановкой по звуковому сигналу. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание набивных мячей снизу, стоя лицом друг к другу. 2. Ходьба по гимнастическому бревну через набивные мячи с хлопками над головой боком. 3. Прыжки через набивные мячи. Подвижная игра «Удочка».
II (1)	Упражнять детей в метании мешочков вдаль. Упражнять в сохранении равновесия.	<ul style="list-style-type: none"> - Повороты на месте прыжком направо, налево, - ходьба на носках, на пятках, выпадами, спиной вперед, - бег змейкой с поворотом кругом по звуковому сигналу. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 2. Ходьба по гимнастическому бревну с мешочком на голове, поворачиваясь правым и левым боком. 3. Ходьба по веревке, выложенной змейкой, с мешочком на голове. Подвижная игра «Мы веселые ребята».
II (2)	Учить детей рассчитывать на первый-второй в шеренге. Упражнять в метании малого мяча. Развивать глазомер, силу.	<ul style="list-style-type: none"> - Расчет на первый-второй в шеренге, - обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, с выполнением задания по звуковому сигналу (присесть), - бег змейкой, враспынную. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание малого мяча в корзину. 2. Метание малого мяча на дальность. 3. Самостоятельная деятельность с мячом. Подвижная игра «Ловишки с мячом».
II (3)	Учить детей прыгать с высоты 20 см, правильно приземляясь. Упражнять сохранять равновесие на ограниченной площади.	<ul style="list-style-type: none"> - Расчет на первый-второй в шеренге, - ходьба по кругу на носках, на пятках, выпадами, - бег с изменением темпа (с ускорением и замедлением). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на мягкое покрытие с высоты 20 см на обозначенное место (со скамейки). 2. Ходьба по гимнастическому бревну на носках, руки вверх. 3. Лазание по скамейке на животе. 4. Ползание по-пластунски.
III (1)	Продолжать учить запрыгивать на высоту и спрыгивать с нее, мягко приземляясь. Упражнять сохранять равновесие. Закреплять умение метать мяч в мишень. Развивать глазомер.	<ul style="list-style-type: none"> - Построение в две колонны, - ходьба в глубоком приседе, - бег змейкой; широким шагом, преодолевая препятствия (воротики h = 10 – 20 см). 	По подгруппам. 1 п. – прыжки на скамейку и обратно со скамейки, - ходьба по гимнастическому бревну, выполняя приседания на каждый шаг (прямую ногу проносим слева, справа от бревна) 2 п. – метание малого мяча в мишень. - «Сбей кеглю». Подвижная игра «Не оставайся на полу».

Октябрь	III (2)	Учить детей прыгать в длину с места. Закреплять умение ползать на четвереньках змейкой. Упражнять сохранять равновесие.	- Повороты прыжком в разные стороны, - обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по массажной дорожке, по буму, - бег с ускорением и замедлением темпа.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ходьба по шнуру, руки в стороны. 3. Ползание на четвереньках змейкой между предметами. Подвижная игра «Медведи и пчелы».
	IV (1)	Продолжать учить прыгать в длину с места. Упражнять в ползании по скамейке на животе, в сохранении равновесия.	- Перестроение в пары, - обычная ходьба с заданиями для рук, высоко поднимая колени, спиной вперед, - легкий бег в чередовании с подскоками.	1. Прыжки в длину с места, перепрыгивая ров, выложенный из гимнастических скакалок (длина 60 – 70 см). 2. Легкий бег по гимнастической скамейке, на конце присесть, руки вперед, соскок на обозначенное место. 3. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Подвижная игра «Охотники и зайцы».
	IV (2)	Учить детей прыжкам вверх. Упражнять в ползании по-пластунски, в сохранении равновесия.	- Расчет на первый-второй в шеренге, - ходьба на носках, на пятках, «рак», - бег змейкой.	1. Прыжки вверх с 3 – 4 шагов, стараясь коснуться игрушки. 2. Ползание по-пластунски. 3. Ходьба по гимнастическому буму через кубики с хлопками над головой (боком). 4. Ходьба по веревке, выполненной змейкой, руки за головой. Подвижная игра «Удочка».
Ноябрь	I (1)	Учить детей перепрыгивать через набивные мячи на двух ногах. Продолжать учить прыгать вверх. Упражнять в сохранении равновесия. Развивать координацию движений.	- Повороты в разные стороны, - ходьба на высоких четвереньках, на пятках, на носках, - бег с ускорением и замедлением темпа.	1. Перепрыгивание через набивные мячи, в конце с 3 – 4-х шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки. 2. Ходьба по гимнастическому буму на носках, руки вверх. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра «Гуси-лебеди».
	I (2)	Продолжать учить детей прыгать в длину с разбега. Упражнять в сохранении равновесия. Закреплять навыки ползать по-пластунски.	- Расчет на первый-второй, - обычная ходьба, по сигналу с поворотом кругом, - бег в рассыпную.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ходьба по скамейке, перешагивая через предметы. 3. Ползание по-пластунски змейкой между предметами. Подвижная игра «Мышеловка».

	II (1)	Учить детей прыгать в высоту с разбега. Упражнять в сохранении равновесия. Закреплять навыки в ползании на высоких четвереньках.	- Перестроение в шеренгу, в две шеренги, - обычная ходьба, по сигналу принять и.п.: лежа на полу, - бег приставным шагом вправо, влево.	1. Прыжки в высоту с разбега. 2. Ходьба по гимнастическому буму правым и левым боком, перешагивая кубики. 3. Ползание по доске на высоких четвереньках. Подвижная игра «Ловишки с ленточками».
	II (2)	Учить детей прыгать через качающуюся длинную скакалку. Упражнять в ползании на четвереньках.	- Повороты в разные стороны, - спиной вперед, на высоких четвереньках, - бег, высоко поднимая колени, врассыпную.	1. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся). 2. Ползание на четвереньках змейкой между предметами. Подвижная игра «Колдун».
Ноябрь	III (1)	Учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить его в движении. Закреплять умения подбрасывать мяч вверх, вниз и ловить его двумя руками, не прижимая к груди.	- Повороты налево, направо, - ходьба змейкой, - бег с изменением темпа.	1. Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловя его двумя руками, не прижимая к груди. 2. Подбрасывание мяча вверх и ловя его (в движении). 3. Подбрасывание мяча вверх с хлопками. Подвижная игра «Удочка».
	III (2)	Учить детей бросать мяч о землю поочередно правой и левой рукой. Учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить его одной рукой.	- Расчет на первый-второй, - обычная ходьба, по сигналу – прыжки, - обычный бег, по сигналу подойти к заданному месту (скамейка, бум).	1. Бросание мяча о землю поочередно правой и левой рукой (4 – 6 раз). 2. Работа с мячом одной рукой. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля одной рукой. Подвижная игра «Ловишки с мячом».
	IV (1)	Учить детей отбивать мяч одной рукой, стоя на месте и в движении.	- Построение в колонну, в шеренгу, - ходьба по ребристым дорожкам и массажным коврикам, - бег, выбрасывая прямые ноги вперед.	1. Работа с мячом одной рукой, стоя на месте. 2. Работа с мячом одной рукой в движении. Подвижная игра «Два Мороза».
	IV (2)	Учить детей перебрасывать мяч друг другу, из разных исходных положений от груди, снизу, из-за головы.	- Расчет на первый, второй, третий; перестроение по расчету, - обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках, - бег, высоко поднимая колени, врассыпную.	1. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 2. Перебрасывание мяча друг другу снизу. 3. Перебрасывание мяча друг другу сидя из-за головы. Подвижная игра «Пчелы и медведи».
	Декабрь	I (1)	Познакомить с игрой в футбол. Вызвать желание научиться играть в нее. Учить простейшим техническим действиям (ведение, передача).	- Расчет на первый, второй, третий, перестроение по расчету, - обычная ходьба с заданиями для рук, - легкий бег в чередовании с подскоками.

	I (2)	Продолжать знакомить детей с игрой в футбол. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом. Развивать координацию, выносливость, быстроту, ловкость.	- Обычная ходьба, приставной шаг, скрестный шаг, медленный бег лицом и спиной вперед, боковой галоп. По сигналу – остановка, поворот вокруг себя.	1. «Проведи мяч по узкому коридору» – провести мяч по прямой, довести до кубика и от кубика ударить мяч в ворота. 2. «Нарисуй змейку» - ведение мяча вокруг предметов. Подвижная игра «Удочка».
	II (1)	Закреплять навыки метания мешочков вдаль правой и левой рукой. Упражнять в сохранении равновесия, в прыжках на двух ногах.	- Повороты налево, направо, - ходьба выпадами, спиной вперед, - бег змейкой, с высоким подниманием колена.	1. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 2. Ходьба по бревну с мешочком на голове. 3. Прыжки, ноги вместе и врозь. Подвижная игра «Мыши в кладовой».
	II (2)	Закреплять навыки метать правой и левой рукой в горизонтальную цель. Упражнять в ползании по-пластунски, в прыжках на двух ногах.	- Расчет на первый, второй, - ходьба в глубоком приседе, - бег с изменением темпа (с ускорением и замедлением).	1. Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния 3 м. 2. Ползание по-пластунски. 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между кеглями - змейкой. Подвижная игра «Ловишки».
	III (1)	Продолжать учить детей прыгать в длину с места. Закреплять умение ползать на четвереньках. Упражнять в сохранении равновесия.	- Расчет на первый, второй, третий, перестроение по расчету, - обычная ходьба с заданиями для рук, - легкий бег в чередовании с подскоками.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ходьба по шнуру, руки в стороны. 3. Ползание на четвереньках змейкой между предметами. Подвижная игра «Медведи и пчелы».
	III (2)	Продолжать учить детей прыгать через набивные мячи на двух ногах. Упражнять в ползании на высоких четвереньках, в сохранении равновесия.	- Перестроение в шеренгу, в две шеренги, - обычная ходьба – по сигналу принять и.п. – лежа на полу, - бег приставным шагом вправо, влево.	1. Перепрыгивание набивных мячей. 2. Ходьба по гимнастическому буму на носках, руки вверх. 3. Ползание по доске на высоких четвереньках. Подвижная игра «Гуси-лебеди».
Зимние каникулы				
Январь	II (1)	Учить детей лазать по гимнастической лестнице, не пропуская реек. Закреплять умения прыгать на двух ногах в движении. Упражнять в сохранении равновесия.	- Повороты на месте направо, налево, - ходьба с перекатом с пятки на носок, - обычная ходьба, по сигналу – поворот прыжком, - бег змейкой.	1. Лазание по гимнастической стенке до ленточки (h = 2,5 м). 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на конце присесть, руки вперед, соскок на обозначенное место. Подвижная игра «Два Мороза».

	II (2)	Учить детей ползать по наклонной лестнице с переходом на вертикальную лестницу. Закреплять умение прыгать правым и левым боком. Упражнять в сохранении равновесия.	<ul style="list-style-type: none"> - Расчет на первый, второй, - обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках, спиной вперед, - бег с преодолением препятствий. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по наклонной лестнице (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лестницу. 2. Прыжки через «канавы» правым, левым боком с места. 3. Ходьба по буму, высоко поднимая колени, руки в стороны, перешагивая большие набивные мячи. Подвижная игра «Удочка».
	III (1)	Учить детей лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет Закреплять навыки ползать по-пластунски, прыгать на h = 20 см. Упражнять в сохранении равновесия.	<ul style="list-style-type: none"> - Равнение в колонне, в шеренге, - ходьба парами, - обычный бег, чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет. 2. Прыжки на скамейку и со скамейки (h = 20 см). 3. Легкий бег по буму на носках. 4. Ползание по пластунски. Подвижная игра «Ловишки с мячом».
	III (2)	Учить детей лазать по лестнице разноименным способом. Упражнять в прыжках через предметы высотой 15 – 20 см на двух ногах, в ползании по гимнастической скамейке на животе.	<ul style="list-style-type: none"> - Перестроение через середину по три, - обычная ходьба – по сигналу принять и.п. лежа на полу, - бег с изменением темпа. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по шведской стенке разноименным способом. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Прыжки через набивные мячи. 4. Ползание по гимнастическому бревну на четвереньках. Подвижная игра «Охотники и зайцы».
Январь	IV (1)	Учить детей лазать по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролет. Закреплять навыки в прыжках боком. Упражнять в сохранении равновесия.	<ul style="list-style-type: none"> - Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия, - ходьба выпадами, спиной вперед, - бег с захлестыванием голени. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролет стенки. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки – перепрыгивание через шнур, вдоль зала, справа и слева от него, продвигаясь вперед на расстояние 4 м. Подвижная игра «Ловишки парами».

	IV (2)	Учить детей принимать и.п.: вис на гимнастической стенке, держать прямой угол ногами, разводить ноги в стороны и сводить. Упражнять в прыжках на двух ногах в движении, в сохранении равновесия.	<ul style="list-style-type: none"> - Построение в шеренгу, в колонну, - ходьба с высоким подниманием колен, враспынную, - бег змейкой; короткими и широкими шагами. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Из вися на гимнастической стенке держать прямой угол ногами, разводить ноги в стороны и сводить. 2. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе. 3. Прыжки из обруча в обруч на расстоянии 40 см один от другого. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше. Подвижная игра «Не оставайся на полу».
Февраль	I (1)	Учить детей лазать по веревочной лестнице разноименным способом. Закреплять навыки прыгать на двух ногах с продвижением вперед змейкой. Упражнять в ползании по-пластунски, в сохранении равновесия.	<ul style="list-style-type: none"> - Перестроение в три колонны, - ходьба с перекатом с пятки на носок, обычная ходьба, по сигналу – поворот прыжком, - бег со сменой направления. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по веревочной лестнице разноименным способом. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между кеглями - змейкой. 3. Ходьба по буму, перешагивая набивные мячи, руки в стороны. 4. Ползание по-пластунски под скамейкой. Подвижная игра «Ловишки».
	I (2)	Продолжать учить детей лазать по веревочной лестнице одноименным способом. Закреплять умения в прыжках боком. Упражнять в сохранении равновесия.	<ul style="list-style-type: none"> - Расчет на один, два, - ходьба по ребристым дорожкам и массажным коврикам, - медленный бег в течение 1 минуты, бег с остановкой по сигналу. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по веревочной лестнице одноименным способом. 2. Прыжки боком через 4 линии, повернуться кругом и еще 4 прыжка другим боком. 3. Ходьба по веревке, выложенной змейкой, руки в стороны. 4. Лазание по буму на четвереньках. Подвижная игра «Удочка».
	II (1)	Познакомить с игрой в хоккей. Вызвать желание научиться играть в нее. Учить простейшим техническим действиям (ведение, передача).	<ul style="list-style-type: none"> - Построение в шеренгу, в колонну, - ходьба с высоким подниманием колен, враспынную, - бег змейкой; короткими и широкими шагами. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Хоккей вдвоем» - передача шайбы друг другу. 2. Ведение шайбы по прямой, обойти партнера, вернуться на свое место и передать шайбу. Подвижная игра «Гуси-лебеди».
	II (2)	Продолжать знакомить детей с игрой в хоккей. Формировать простейшие технико-тактические действия с шайбой. Развивать координацию, выносливость, быстроту, ловкость.	<ul style="list-style-type: none"> - Обычная ходьба, приставной шаг, скрестный шаг, медленный бег лицом и спиной вперед, боковой галоп. По сигналу – остановка, поворот вокруг себя. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Проведи шайбу по узкому коридору» – провести шайбу по прямой, довести до кубика и от кубика забить шайбу в ворота. 2. «Нарисуй змейку» - ведение шайбы вокруг предметов. Подвижная игра «Удочка».

Февраль	III (1)	Продолжать учить детей метать мешочек вдаль правой и левой рукой. Упражнять в ползании на четвереньках, в сохранении равновесия.	<ul style="list-style-type: none"> - Повороты налево, направо, - ходьба в глубоком приседе, приставным шагом вправо, влево, - бег с высоким подниманием колена, змейкой. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 2. Ходьба по веревке, выложенной змейкой с мешочком на голове. 3. Ползание на четвереньках с мешочком на спине. Подвижная игра «Мы веселые ребята»
	III (2)	Учить детей перебрасывать набивной мяч в парах. Закреплять навыки прыгать через набивные мячи. Упражнять в сохранении равновесия.	<ul style="list-style-type: none"> - Повороты налево, направо, - ходьба на высоких четвереньках, в полуприседе, - бег, выбрасывая прямые ноги вперед, захлестывая голень. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание набивных мячей снизу, стоя лицом друг к другу. 2. Ходьба по гимнастическому бревну через набивные мячи с хлопками над головой боком. 3. Прыжки через набивные мячи. Подвижная игра «Не оставайся на полу».
	IV (1)	Учить детей метать малый мяч вдаль и в вертикальную цель. Развивать глазомер, ловкость.	<ul style="list-style-type: none"> - Построение в колонну, в шеренгу, - ходьба парами, - бег в чередовании с прыжками на месте и в движении. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3 м в мишень на высоте 2 м. 2. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой. 3. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его. Подвижная игра «Хитрая лиса».
	VI (2)	Учить детей перебрасывать мяч друг другу, из разных исходных положений от груди, снизу, из-за головы.	<ul style="list-style-type: none"> - Расчет на первый, второй, третий; перестроение по расчету, - обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках, - бег, высоко поднимая колени, врассыпную. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 2. Перебрасывание мяча друг другу снизу. 3. Перебрасывание мяча друг другу сидя из-за головы. Подвижная игра «Пчелы и медведи».
		Развивать выносливость, глазомер. Учить детей метать малый мяч в вертикальную цель.	<ul style="list-style-type: none"> - Построение в шеренгу, в колонну, - ходьба в умеренном темпе, чередующаяся с легким бегом, - легкий бег «змейкой». 	ОВД <ol style="list-style-type: none"> 1. Медленный бег. 2. Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Карусель».
		Развивать выносливость.	<ul style="list-style-type: none"> - Повороты на месте прыжком в разные стороны, - ходьба приставным шагом вправо, влево, - бег змейкой. 	ОВД Медленный бег. Подвижные игры «Медведь и пчелы», «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса».

Март	I (1)	Познакомить детей с правилами игры «Городки», инвентарем: битой, городками. Выработать определенные умения обращаться с битой (выполнять разнообразные движения).	<ul style="list-style-type: none"> - Расчет на первый, второй, - обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках, спиной вперед, - бег с преодолением препятствий. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать про игру «Городки». 2. Упражнения с гимнастической палкой (Э.Й. Адашквичене «Спорт, игры и упражнения в детском саду», стр. 115). Подвижная игра «Хитрая лиса».
	I (2)	Учить детей бросать биты сбоку, занимая правильное и.п. Формировать умение точно действовать с битой. Учить детей строить фигуры, запоминать их название.	<ul style="list-style-type: none"> - Равнение в колонне, в шеренге, - ходьба парами, - обычный бег, чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание биты сбоку, занимая правильное исходное положение (без прицеливания). 2. «Кто дальше бросит». 3. Знакомство с фигурами (3 – 4), построение. Подвижная игра «Колдун».
	II (1)	Продолжать учить детей бросать биты на дальность. Развивать точность, координацию движений рук и глазомер. Умение по сигналу начинать и прекращать движение.	<ul style="list-style-type: none"> - Перестроение через середину по три, - обычная ходьба – по сигналу принять и.п. лежа на полу, - бег с изменением темпа. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросок биты сбоку на дальность с вращательными движениями. 2. Бросок биты в цель (один городок) с расстояния 2 – 2,5 м (полукон). 3. Самостоятельное построение 2-х фигур. Подвижная игра «Удочка».
	II (2)	Учить детей самостоятельно строить 3 – 4 фигуры. Закреплять умение правильно держать и бросать биты. Упражнять в бросании биты с 3 – 4 м.	<ul style="list-style-type: none"> - Повороты прыжком в разные стороны, - обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по массажной дорожке, по буму, - бег с ускорением и замедлением темпа. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самостоятельное построение 3 – 4 фигур. 2. Бросание биты сбоку, от плеча в 2 – 4 городков. 3. Бросок биты в цель с расстояния 3 – 4 м (кон). Подвижная игра «Колдун».
Март	III (1)	Продолжать учить детей выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. Развивать точность, координацию движений, глазомер.	<ul style="list-style-type: none"> - Перестроение в пары, - обычная ходьба с заданиями для рук, высоко поднимая колени, спиной вперед, - легкий бег в чередовании с подскоками. 	Игра в городки по командам, точно соблюдая правила игры.
	III (2)	Учить детей прыгать с высоты 20 см, правильно приземляясь. Упражнять сохранять равновесие на ограниченной площади.	<ul style="list-style-type: none"> - Расчет на первый-второй в шеренге, - ходьба по кругу на носках, на пятках, выпадами, - бег с изменением темпа (с ускорением и замедлением). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на мягкое покрытие с высоты 20 см на обозначенное место (со скамейки). 2. Ходьба по гимнастическому бревну на носках, руки вверх. 3. Лазание по скамейке на животе. 4. Ползание по-пластунски.

	IV (1)	Продолжать учить запрыгивать на высоту и спрыгивать с нее, мягко приземляясь. Упражнять сохранять равновесие. Закреплять умение метать мяч в мишень. Развивать глазомер.	- Построение в две колонны, - ходьба в глубоком приседе, - бег змейкой; широким шагом, преодолевая препятствия (воротики $h = 10 - 20$ см).	По подгруппам. 1 п. – прыжки на скамейку и обратно со скамейки, - ходьба по гимнастическому бревну, выполняя приседания на каждый шаг (прямую ногу проносим слева, справа от бревна) 2 п. – метание малого мяча в мишень. - «Сбей кеглю». Подвижная игра «Не оставайся на полу».
	VI (2)	Учить детей прыгать в длину с места. Закреплять умение ползать на четвереньках змейкой. Упражнять сохранять равновесие.	- Повороты прыжком в разные стороны, - обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по массажной дорожке, по буму, - бег с изменением темпа.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ходьба по шнуру, руки в стороны. 3. Ползание на четвереньках змейкой между предметами. Подвижная игра «Медведи и пчелы».
Апрель	I (1)	Продолжать учить прыгать в длину с места. Упражнять в ползании по скамейке на животе, в сохранении равновесия.	- Перестроение в пары, - обычная ходьба с заданиями для рук, высоко поднимая колени, спиной вперед, - легкий бег в чередовании с подскоками.	1. Прыжки в длину с места, перепрыгивая ров, выложенный из гимнастических скакалок (длина 60 – 70 см). 2. Легкий бег по гимнастической скамейке, на конце присесть, руки вперед, соскок на обозначенное место. 3. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Подвижная игра «Охотники и зайцы».
	I (2)	Упражнять в ползании попластунски, в сохранении равновесия.	- Расчет на первый-второй в шеренге, - ходьба на носках, на пятках, «рак», - бег змейкой.	1. Ползание попластунски. 2. Ходьба по гимнастическому буму через кубики с хлопками над головой (боком). 3. Ходьба по веревке, выполненной змейкой, руки за головой. Подвижная игра «Удочка».
	II (1)	Учить детей перепрыгивать через набивные мячи на двух ногах. Продолжать учить прыгать вверх. Упражнять в сохранении равновесия. Развивать координацию движений.	- Повороты в разные стороны, - ходьба на высоких четвереньках, на пятках, на носках, - бег с ускорением и замедлением темпа.	1. Перепрыгивание через набивные мячи, в конце с 3 – 4-х шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки. 2. Ходьба по гимнастическому буму на носках, руки вверх. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра «Гуси-лебеди».

	II (2)	Продолжать учить детей прыгать в длину с разбега. Упражнять в сохранении равновесия. Закреплять навыки ползать по-пластунски.	- Расчет на первый-второй, - обычная ходьба, по сигналу с поворотом кругом, - бег врассыпную.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ходьба по скамейке, перешагивая через предметы. 3. Ползание по-пластунски змейкой между предметами. Подвижная игра «Мышеловка».
Апрель	III (1)	Учить детей прыгать в высоту с разбега. Упражнять в сохранении равновесия. Закреплять навыки в ползании на высоких четвереньках.	- Перестроение в шеренгу, в две шеренги, - обычная ходьба, по сигналу принять и.п.: лежа на полу, - бег приставным шагом вправо, влево.	1. Прыжки в высоту с разбега. 2. Ходьба по гимнастическому буму правым и левым боком, перешагивая кубики. 3. Ползание по доске на высоких четвереньках. Подвижная игра «Ловишки с ленточками».
	III (2)	Учить детей прыгать через качающуюся длинную скакалку. Упражнять в ползании на четвереньках.	- Повороты в разные стороны, - спиной вперед, на высоких четвереньках, - бег, высоко поднимая колени, врассыпную.	1. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся). 2. Ползание на четвереньках змейкой между предметами. Подвижная игра «Колдун».
	IV (1)	Учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить его в движении. Закреплять умения подбрасывать мяч вверх, вниз и ловить его двумя руками, не прижимая к груди.	- Повороты налево, направо, - ходьба змейкой, - бег с изменением темпа.	1. Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловя его двумя руками, не прижимая к груди. 2. Подбрасывание мяча вверх и ловя его (в движении). 3. Подбрасывание мяча вверх с хлопками. Подвижная игра «Удочка».
	VI (2)	Учить детей бросать мяч о землю поочередно правой и левой рукой. Учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить его одной рукой.	- Расчет на первый-второй, - обычная ходьба, по сигналу – прыжки, - обычный бег, по сигналу подойти к заданному месту (скамейка, бум).	1. Бросание мяча о землю поочередно правой и левой рукой (4 – 6 раз). 2. Работа с мячом одной рукой. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля одной рукой. Подвижная игра «Ловишки с мячом».
Май	I (1)	Закреплять навыки в сохранении равновесия. Закреплять умение выполнять подпрыгивания на месте легко, приземляться легко на переднюю часть стопы в обычной обуви. В игре «Птенцы в гнездах» закреплять умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.	- Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг, - ходьба в колонне, - ходьба с высоким подниманием ног, - ходьба скрестным шагом, - бег врассыпную.	1. Ходьба по гимнастическому бревну, руки за головой. 2. Прыжки на месте. 3. Подвижная игра «Птицы в гнездах». Подвижная игра «Зеваки».

	I (2)	Учить пролезать в обруч боком, не задевая края обруча. Закреплять умение прыгать на двух ногах между предметами. Упражнять в сохранении равновесия.	- Перестроение в колонну по двое, по трое, - ходьба скрестным шагом, - ходьба в колонне, по сигналу присесть, - бег змейкой.	1. Пролезание в обруч боком в группировке. 2. Перешагивание через кубики, руки за головой. 3. Прыжки на двух ногах между предметами. Подвижная игра «Мы веселые ребята».
	II (1)	Развивать физические качества (координацию движений, силу, ловкость). Закреплять умение ходить в глубоком приседе. Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.	- Повороты направо, налево, - ходьба в глубоком приседе, - бег с изменением темпа.	1. Эстафета с обручами. 2. Эстафета «Передай флажок». 3. Эстафета с кеглей. Подвижная игра «Ловишка».
	II (2)	Закреплять умение ходить в колонне по-одному широким свободным шагом. Продолжать учить ходить между кубиками, не задевая их. Развивать физические качества (силу, ловкость, координацию движений).	- Перестроение в пары по сигналу в движении, - ходьба в чередовании с прыжками на месте, - бег змейкой.	1. Подвижная игра «Лягушка и цапля». 2. Подвижная игра «Ловкие мышки». 3. Подвижная игра «Мы веселые ребята». 4. Дыхательная гимнастика «Дровосек».
	III-IV	Диагностика двигательной деятельности		
Июнь	I (1)	Развивать у детей функцию равновесия при ходьбе по гимнастическому бревну. Закрепить умение прыгать на обеих ногах через шнуры. Развивать силу, выносливость, координацию движений.	- Построение в колонну, равнение на ведущего, - ходьба в глубоком приседе в колонне, - бег с изменением темпа (ускорение, замедление).	1. Ходьба по гимнастическому бревну, руки за головой. 2. Прыжки на обеих ногах через шнуры. Подвижная игра «Лохматый пес».
	I (2)	Учить пролезать в обруч боком, не задевая края обруча. Закреплять умение прыгать на 2-х ногах между предметами. Упражнять в сохранении равновесия.	- Построение в пары на месте и в движении, - ходьба враспынную, по звуковому сигналу найти свое место в колонне, - бег с остановкой по сигналу.	1. Пролезание в обруч боком в группировке. 2. Перешагивание через кубики, руки за головой. 3. Прыжки на двух ногах между предметами. Подвижная игра «Кот и мышка».
	I (3)	Учить детей бегать в среднем темпе. Развивать выносливость, быстроту. Воспитывать бережное отношение к здоровью.	- Построение в две колонны, - ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, - обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень.	Медленный бег вокруг детского сада. Подвижная игра «Колдун».

	II (1)	Закрепить навыки метания мешочков вдаль правой и левой рукой. Упражнять в сохранении равновесия.	<ul style="list-style-type: none"> - Поворот налево, направо, - ходьба выпадами, спиной вперед, - бег змейкой с высоким подниманием колена. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 2. Ходьба по бревну с мешочками на голове. Подвижная игра «Мыши в кладовой».
Июнь	II (2)	Развивать выносливость, силу, ловкость. Закрепить умение ходить приставным шагом вправо, влево.	<ul style="list-style-type: none"> - Поворот на месте прыжком в разные стороны, - ходьба приставным шагом вправо, влево, - бег змейкой. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Медведи и пчелы». 2. Подвижная игра «Мы веселые ребята». 3. Подвижная игра «Хитрая лиса».
	II (3)	Учить детей лазать по гимнастической стенке разноименным способом. Закрепить навыки в прыжках.	<ul style="list-style-type: none"> - Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия, - ходьба выпадами, спиной вперед, - бег с захлестыванием голени. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. Подвижная игра «Ловишки парами».
	III (1)	Упражнять в метании малого мяча. Развивать глазомер, силу. Закреплять умение ходить ускоренным шагом, бегать, выбрасывая прямые ноги вперед.	<ul style="list-style-type: none"> - Повороты на месте кругом, перестроение в три колонны, - обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево), - бег, выбрасывая прямые ноги вперед. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание малого мяча в корзину. 2. Метание малого мяча на дальность. 3. Самостоятельная деятельность с мячом. Подвижная игра «Ловишки с мячом».
	III (2)	Учить детей метать малый мяч на дальность. Развивать глазомер. Закрепить умение рассчитывать на первый – второй в шеренге.	<ul style="list-style-type: none"> - Расчет на первый – второй – третий; перестроение по расчету, - ходьба через предметы, - обычный бег в чередовании с прыжками на одной ноге. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3 метра. 2. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой. Подвижная игра «Хитрая лиса».
	III(3)	Развивать выносливость, быстроту. Учить ходить с хлопками под правую ногу. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	<ul style="list-style-type: none"> - Перестроение в одну, три колонны. - ходьба с ритмичными хлопками под правую ногу, - бег с подскоком. 	Оздоровительный бег вокруг детского сада. Подвижная игра «Колдун».
	VI (1)	Упражнять в прыжках на двух ногах, в сохранении равновесия. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	<ul style="list-style-type: none"> - Построение в шеренгу, колонну, - ходьба с высоким подниманием колен, врассыпную, - бег змейкой короткими и широкими шагами. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастическому буму, на середине повернуться кругом и пройти дальше. 2. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см. Подвижная игра «Ловишки».
	Июнь	VI (2)	Закреплять навыки метать правой и левой рукой в горизонтальную цель. Упражнять в беге с изменением темпа.	<ul style="list-style-type: none"> - Расчет на первый, второй, - ходьба в глубоком приседе, - бег с изменением темпа (с ускорением и замедлением).

	VI (3)	Учить бегать в среднем темпе. Развивать дисциплинированность. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	<ul style="list-style-type: none"> - Перестроение в шеренгу, в две шеренги, - обычная ходьба, по сигналу присесть, - бег приставным шагом вправо, влево. 	Медленный бег вокруг детского сада. Подвижная игра «Гуси-лебеди».
Июль	I (1)	Воспитывать чувство коллективизма. Развивать физические качества (силу, выносливость).	<ul style="list-style-type: none"> - Повороты на месте прыжком направо, налево, - ходьба приставным шагом вправо, влево, - бег со сменой ведущего, с остановкой по звуковому сигналу. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Эстафета с обручами (прыжки из обруча в обруч). 2. Перетягивание каната. Подвижная игра «Мы веселые ребята».
	I (2)	Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями. Развивать физические качества (силу, ловкость).	<ul style="list-style-type: none"> - Расчет на первый, второй, третий, перестроение по расчету, - обычная ходьба с заданиями для рук, - легкий бег в чередовании с подскоками. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Тимербай». 2. Подвижная игра «Корзинки». 3. Подвижная игра «Гуси-лебеди».
	I (3)	Учить детей бегать в среднем темпе. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	<ul style="list-style-type: none"> - Расчет на первый, второй, - обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках, спиной вперед, - бег с преодолением препятствий. 	Медленный бег вокруг детского сада. Подвижная игра «Золотые ворота».
	II (1)	Воспитывать чувство коллективизма. Учить работать в команде.	<ul style="list-style-type: none"> - Повороты на месте прыжком в разные стороны, - ходьба выпадами, - бег мелким и широким шагом. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Эстафета «Передай игрушку». 2. Эстафета «Метание малого мяча в корзину». Подвижная игра «Журавли - журавли».
Июль	II (2)	Развивать физические качества: силу, выносливость. Упражнять в беге враспынную и ходьбе спиной вперед.	<ul style="list-style-type: none"> - Перестроение в два круга, - ходьба спиной вперед, - бег враспынную. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Тимербай». 2. Подвижная игра «Журавли - журавли». 3. Подвижная игра «Хитрая лиса».
	II (3)	Учить бегать в среднем темпе. Развивать дисциплинированность, силу, волю.	<ul style="list-style-type: none"> - Расчет на первый, второй, - ходьба змейкой, - бег змейкой. 	Медленный бег вокруг детского сада. Подвижная игра «Тимербай».
	III (1)	Воспитывать чувство коллективизма. Развивать физические качества: силу, ловкость.	<ul style="list-style-type: none"> - Перестроение в шеренгу, в две шеренги, - ходьба в глубоком приседе, - бег змейкой. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Эстафета с обручами. 2. Перетягивание каната. Подвижная игра «Гуси-лебеди».

	III (2)	Учить детей бегать в среднем темпе. Развивать умение ориентироваться в пространстве.	<ul style="list-style-type: none"> - Построение в колонну, равнение на ведущего, - ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, - бег с изменением темпа. 	Медленный бег вокруг детского сада. Подвижная игра «Журавли – журавли».
	III (3)	Закрепить умение ходить спиной вперед. Упражнять в беге с остановкой по сигналу.	<ul style="list-style-type: none"> - Построение в пары на месте и в движении, - ходьба спиной вперед, - бег с остановкой по сигналу. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Медведи и пчелы». 2. Подвижная игра «Ловишки с ленточками». 3. Подвижная игра «Удочка».
	VI (1)	Упражнять детей в метании мешочков вдаль. Развивать глазомер.	<ul style="list-style-type: none"> - Поворот на месте кругом, перестроение в три колонны, - ходьба через предметы, - бег мелким и широким шагом. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 2. Метание мешочков в корзину. Подвижная игра «Мыши в кладовой».
	VI (2)	Учить детей строиться в шеренгу и в колонну. Развивать выносливость, быстроту.	<ul style="list-style-type: none"> - Построение в шеренгу и в колонну, - ходьба змейкой, высоко поднимая колени, - подскоки, боковой галоп, - бег со сменой направления по звуковому сигналу. 	Бег вокруг ДООУ с различными заданиями: красный флажок – ходьба, высоко поднимая колени; синий флажок – оздоровительный бег. Подвижная игра «Золотые ворота».
Июль	VI (3)	Развивать выносливость, глазомер. Учить детей метать малый мяч в вертикальную цель.	<ul style="list-style-type: none"> - Построение в шеренгу, в колонну, - ходьба в умеренном темпе, чередующаяся с легким бегом, - легкий бег «змейкой». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание малого мяча в вертикальную цель. 2. Самостоятельная деятельность с мячом. Подвижная игра «Мы веселые ребята».
	I (1)	Развивать выносливость, силу, ловкость. Закрепить умение ходить приставным шагом вправо, влево.	<ul style="list-style-type: none"> - Поворот на месте прыжком в разные стороны, - ходьба приставным шагом вправо, влево, - бег змейкой. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Медведи и пчелы». 2. Подвижная игра «Мы веселые ребята». 3. Подвижная игра «Хитрая лиса».
Август	I (2)	Учить детей лазать по гимнастической стенке разноименным способом. Закрепить навыки в прыжках.	<ul style="list-style-type: none"> - Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия, - ходьба выпадами, спиной вперед, - бег с захлестыванием голени. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. Подвижная игра «Ловишки парами».
	II (1)	Упражнять в метании малого мяча. Развивать глазомер, силу. Закреплять умение ходить ускоренным шагом, бегать, выбрасывая прямые ноги вперед.	<ul style="list-style-type: none"> - Повороты на месте кругом, перестроение в три колонны, - обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево), - бег, выбрасывая прямые ноги вперед. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание малого мяча в корзину. 2. Метание малого мяча на дальность. 3. Самостоятельная деятельность с мячом. Подвижная игра «Ловишки с мячом».

	II (2)	Учить детей метать малый мяч на дальность. Развивать глазомер. Закрепить умение рассчитывать на первый – второй в шеренге.	- Расчет на первый – второй – третий; перестроение по расчету, - ходьба через предметы, - обычный бег в чередовании с прыжками на одной ноге.	1. Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3 метра. 2. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой. Подвижная игра «Хитрая лиса».
	III (1)	Развивать выносливость, быстроту. Учить ходить с хлопками под правую ногу. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	- Перестроение в одну, три колонны. - ходьба с ритмичными хлопками под правую ногу, - бег с подскоком.	Оздоровительный бег вокруг детского сада. Подвижная игра «Колдун».
Август	III (2)	Упражнять в прыжках на двух ногах, в сохранении равновесия. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	- Построение в шеренгу, колонну, - ходьба с высоким подниманием колен, враспынную, - бег змейкой короткими и широкими шагами.	1. Ходьба по гимнастическому буму, на середине повернуться кругом и пройти дальше. 2. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см. Подвижная игра «Ловишки».
	IV (1)	Учить пролезать в обруч боком, не задевая края обруча. Закреплять умение прыгать на двух ногах между предметами. Упражнять в сохранении равновесия.	- Перестроение в колонну по двое, по трое, - ходьба скрестным шагом, - ходьба в колонне, по сигналу присесть, - бег змейкой.	1. Пролезание в обруч боком в группировке. 2. Перешагивание через кубики, руки за головой. 3. Прыжки на двух ногах между предметами. Подвижная игра «Мы веселые ребята».
	VI (2)	Развивать физические качества (координацию движений, силу, ловкость). Закреплять умение ходить в глубоком приседе. Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.	- Повороты направо, налево, - ходьба в глубоком приседе, - бег с изменением темпа.	1. Эстафета с обручами. 2. Эстафета «Передай флажок». 3. Эстафета с кеглей. Подвижная игра «Ловишка».

**ПРИМЕРНЫЙ ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ 6-7 ЛЕТ**

Месяц	Неделя	Задачи	Строевые упражнения, ходьба, бег	ОВД
Сентябрь	I – II	Диагностика двигательной деятельности		
	III (1)	Учить детей метать малый мяч в вертикальную цель, принимать правильное и.п. Развивать глазомер.	- Построение в колонну, игра «по местам» - по сигналу дети находят свое место в колонне, - обычная ходьба с заданиями на движение рук, - бег змейкой.	1. Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м). 2. Передача малого мяча друг другу. Подвижная игра «Хитрая лиса».
	III (2)	Учить детей метать малый мяч из разных исходных положений. Упражнять в равновесии. Закреплять умения ползать по-пластунски.	- Построение в шеренгу, в колонну, - повороты налево, направо, - обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на наружных сводах стопы, враспынную, - бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени.	1. Метание малого мяча в вертикальную цель. 2. Ходьба по гимнастическому буму, поднимая поочередно ногу вперед и вверх и перекладывая мяч под ногой из одной руки в другую. 3. Ползание по-пластунски. Подвижная игра «Удочка».
	III (3)	Учить детей метать малый мяч в движущуюся цель. Развивать глазомер.	- повороты налево, направо, перестроение в три колонны, - обычная ходьба, по сигналу – ходьба враспынную, ходьба на носках, на пятках, - бег 40 сек, по сигналу чередуя с ходьбой.	1. Метание малого мяча в движущуюся цель (катящийся обруч) произвольным способом. 2. «Кто больше забросит мячей в корзину». 3. Самостоятельная деятельность детей с мячами. Подвижная игра «Ловишка с лентами».
	IV (1)	Учить детей метать набивной мяч. Упражнять в прыжках через набивные мячи. Учить пролезать в обруч боком, правильно группируясь.	- повороты налево, направо, - ходьба приставным шагом с приседанием, - бег с ускорением и замедлением.	1. Метание набивного мяча снизу. 2. Прыжки через набивные мячи. 3. Пролезание в обруч правым и левым боком. Подвижная игра «Ловишки парами».
Сентябрь	IV (2)	Учить детей перебрасывать набивной мяч друг другу. Упражнять в сохранении равновесия. Упражнять в прыжках на двух ногах.	- повороты налево, направо, - обычная ходьба в чередовании с остановкой на сигнал, - бег, выбрасывая прямые ноги вперед.	1. Перебрасывание набивных мячей снизу, стоя лицом друг к другу. 2. Ходьба по гимнастическому буму, выполняя приседания на середине бума, руки вперед. 3. Прыжки из обруча в обруч. 4. Ползание по-пластунски. Подвижная игра «Пустое место».

Октябрь	I (1)	Учить детей метать мешочек в горизонтальную цель. Упражнять в равновесии, в прыжках ноги врозь и вместе.	- повороты налево, направо, - ходьба спиной вперед, перестроение в два круга, - обычный бег, по сигналу смена направления движения.	1. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2. Ходьба по бревну с мешочком на голове. 3. Прыжки ноги врозь и вместе. Подвижная игра «Колдун».
	I (2)	Учить детей прыгать через предметы разной высоты. Упражнять детей в метании мешочков вдаль правой и левой рукой. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке.	- повороты налево, направо, кругом, - ходьба на носках, на пятках, на высоких четвереньках, - семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом.	1. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 2. Ходьба по гимнастическому буму боком приставным шагом, руки за голову. 3. Прыжки через предметы разной высоты (h = 10 – 20 – 30 см). 4. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Подвижная игра «Ловля обезьян».
Октябрь	II (1)	Учить детей метать набивной мяч из-за головы. Учить детей ползать по гимнастической скамейке на животе с чередующим перехватом рук. Упражнять в равновесии. Закреплять умение прыгать вверх из глубокого приседа.	- повороты налево, направо, кругом, - ходьба с ритмичными хлопками под правую ногу, - бег враспынную.	1. Метание набивного мяча из-за головы. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе с чередующим перехватом рук (правая, левая). 3. Ходьба по гимнастическому буму, поднимая поочередно ногу вперед вверх, делая хлопок под ногой. 4. Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед. Подвижная игра «Удочка».
	II (2)	Учить детей прыгать в длину с разбега. Учить детей правильно отталкиваться и приземляться. Закреплять умения ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, спускаясь по наклонной доске. Упражнять в равновесии.	- Перестроение в три колонны, - ходьба парами, - бег змейкой.	1. Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление, толчок. 2. Ползание на низких четвереньках по гимнастической скамейке, спускаясь по наклонной доске. 3. Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кругом на середине. Подвижная игра «Стоп».
	III (1)	Продолжать учить детей прыгать в длину с разбега. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на спине. Упражнять в равновесии.	- Перестроение в две шеренги, размыкание приставным шагом, - ходьба приставным шагом вперед, в стороны, назад, - бег, выбрасывая прямые ноги вперед.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ходьба по гимнастическому буму, выполняя приседания на середине буму, руки вперед. 3. Ползание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Подвижная игра «Удочка».

Октябрь	III (2)	Учить детей прыжкам в длину с места, правильно отталкиваясь и приземляясь. Закреплять умения метать малый мяч в корзину. Развивать глазомер.	- Перестроение в две шеренги, размыкание приставным шагом, - ходьба в приседе, с выпадами, - бег, забрасывая голени назад.	По подгруппам. 1 п. – прыжки в длину с места не менее 100 см, - ползание по-пластунски. 2 п. – метание малого мяча в корзину с расстояния 3 м. Подвижная игра «Не оставайся на полу».
	IV (1)	Учить детей прыгать в высоту с разбега. Учить группироваться для подлезания под дугу. Упражнять в сохранении равновесия.	- Перестроение в три колонны, - ходьба парами, врассыпную, - семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом.	1. Прыжки с разбега в высоту на мягкое покрытие $h = 30 - 40$ см. 2. Ходьба по гимнастическому буму, поднимая поочередно ногу вперед вверх с хлопком под ногой. 3. Подлезание под дугу в группировке $h = 40 - 50$ см. Подвижная игра «Ловишки с ленточками».
	IV (2)	Продолжать учить детей прыгать в высоту с разбега. Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади.	- Повороты налево, направо, кругом, - на носках, на пятках, «крокодильчики», - бег в среднем темпе 40 сек, по сигналу – чередуя с ходьбой.	1. Прыжки в высоту с разбега. 2. Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба по шнуру спиной вперед. Подвижная игра «Ловля обезьян».
Ноябрь	I (1)	Учить детей ползать по скамейке на спине. Продолжать учить детей прыгать в высоту с разбега. Упражнять в сохранении равновесия.	- Перестроение в шахматном порядке, - ходьба спиной вперед, на высоких четвереньках «паучки», - чередование бега врассыпную с бегом змейкой.	1. Прыжки с разбега в высоту. 2. Ползание по скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. 3. Ходьба по гимнастическому буму, выполняя приседания на середине бума, руки вперед. Подвижная игра «Пустое место».
	I (2)	Учить детей прыгать через обруч как через скакалку. Упражнять в сохранении равновесия. Закреплять навыки в ползании по-пластунски.	- Построение в шахматном порядке, - ходьба с ритмичными хлопками под правую ногу. Шаг с носка, - бег с преодолением препятствий.	По подгруппам. 1 п. – Прыжки через большой обруч как через скакалку. 2 п. – ползание по гимнастическому буму на четвереньках, - ходьба по канату приставным шагом, руки за спиной, - ползание по-пластунски. Подвижная игра «Два Мороза».

	II (1)	Учить детей прыгать через короткую скакалку. Закреплять навыки метать малый мяч в цель. Развивать глазомер.	- Повороты налево, направо, кругом, - ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, - бег на носках, с захлестыванием голени, боковым галопом.	По подгруппам. 1 п. – прыжки через короткую скакалку. 2 п. – метание малого мяча в корзину. Подвижная игра «Бездомный заяц».
	II (2)	Учить детей прыгать через длинную вращающуюся скакалку. Упражнять в сохранении равновесия. Закреплять навыки в ползании на высоких четвереньках.	- Построение в шеренгу, размыкание и смыкание на вытянутые руки, - чередовать ходьбу скрестным шагом с ходьбой выпадами вперед, - бег, выбрасывая ноги вперед, мелким и широким шагом.	1. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, на высоких четвереньках. 3. Ходьба по шнуру, положенному зигзагообразно. Подвижная игра «Два Мороза».
Ноябрь	III (1)	Продолжать учить детей отбивать мяч о пол, стоя на месте и в движении. Способствовать профилактике плоскостопия.	- Перестроение в две шеренги из одной (для ОРУ), - ходьба по ребристым дорожкам и массажным коврикам, - бег с изменением направления движения.	1. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно, стоя на месте. 2. Работа с мячом в движении одной рукой. 3. Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег. Подвижная игра «Ловля обезьян».
	III (2)	Продолжать учить детей подбрасывать мяч вверх одной и двумя руками и с одновременным выполнением задания.	- Перестроение из одной шеренги в две и размыкание на вытянутые руки в сторону, - ходьба парами, - бег змейкой в чередовании с бегом враспынную.	1. Бросание мяча вверх о землю и ловля его двумя руками (10 – 15 раз подряд). 2. Бросание мяча вверх одной рукой (5 – 6 раз подряд). 3. Бросание мяча вверх с одновременным выполнением заданий (с хлопками). Подвижная игра «Удочка».
	IV (1)	Продолжать знакомить с игрой в футбол, игровым полем, его разметкой. Формировать простейшие технические действия с мячом (удар, передача, остановка мяча). Развивать координацию равновесия, ловкость, точность.	- Перестроение в шахматном порядке, - ходьба спиной вперед, на высоких четвереньках «паучки», - чередование бега враспынную с бегом змейкой.	Футбол. 1. Удар внутренней стороной стопы и остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. 2. Удар внешней частью подъема (во время замаха бьющую ногу надо повернуть носком внутрь) – остановка катящегося мяча подошвой. 3. «Не выпусти мяч из круга» - передача мяча друг другу в кругу, ударяя по нему в разных направлениях. Задача – не выпустить мяч из круга. Подвижная игра «Ловля обезьян».

Ноябрь	IV (2)	<p>Познакомить детей с правилами игры. Закреплять технику действий с мячом (удар, ведение, остановка). Учить выполнять эти действия во взаимодействии с другими игроками. Развивать ловкость, точность, быстроту, расторопность. Формировать интерес к футболу.</p>	<p>- Обычная ходьба, приставной шаг, скрестный шаг, - медленный бег лицом и спиной вперед. По сигналу – остановка, поворот вокруг себя.</p>	<p>1. «Нарисуй змейку» - обвести мяч вокруг предметов (кубы, кегли). 2. Передача мяча в движении в парах на медленном ходу. 3. Передача мяча в парах во время быстрого бега. Подвижная игра «Забей в ворота». Две команды: нападающие и защитники. Нападающие по очереди забивают мячи, защитники стараются их отбить. Затем меняются ролями. Выигрывает команда, забившая больше мячей.</p>
Декабрь	I (1)	<p>Закрепить знание правил игры. Продолжать учить способам действия с мячом, учить выполнять их во взаимодействии с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве. Формировать желание играть в футбол. Развивать координацию, выносливость, быстроту, ловкость.</p>	<p>- Обычная ходьба, - приставной шаг, - скрестный шаг, - медленный бег лицом и спиной вперед. По сигналу – остановка, поворот вокруг себя.</p>	<p>«Футбол» - вспомнить правила игры. Дети делятся на две команды, придумывают названия, выбирают капитанов. Играют по упрощенным правилам.</p>
	I (2)	<p>Закреплять навыки в метании мешочков вдаль правой и левой рукой. Упражнять в прыжках через предметы разной высоты, в сохранении равновесия.</p>	<p>- Повороты налево, направо, кругом, - ходьба на высоких четвереньках, - семенящий бег в чередовании с широким шагом, «змейкой».</p>	<p>1. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 2. Ходьба по бревну с мешочком на голове. 3. Прыжки через предметы разной высоты (h = 10 – 20 – 30 см). Подвижная игра «Колдун».</p>
	II (1)	<p>Продолжать учить детей прыгать через короткую скакалку. Закреплять навыки метать малый мяч в цель. Развивать глазомер, ловкость, быстроту.</p>	<p>- Повороты налево, направо, кругом, - ходьба по массажным коврикам, ребристым дорожкам, - бег с захлестыванием, врассыпную.</p>	<p>По подгруппам: 1 п. – прыжки через короткую скакалку. 2 п. – метание малого мяча в корзину. Подвижная игра «Бездомный заяц».</p>
Декабрь	II (2)	<p>Продолжать учить детей метать мяч в движущуюся цель, забрасывать мяч в корзину. Развивать глазомер, ловкость.</p>	<p>- Перестроение в шахматном порядке, - ходьба приставным шагом с приседанием, - бег с ускорением и замедлением.</p>	<p>1. Метание малого мяча в движущуюся цель (катящийся обруч) произвольным способом. 2. «Кто больше забросит мячей в корзину». 3. «Подбрось, поймай – мяч не теряй». Подвижная игра «Ловишки с ленточками».</p>

	III (1)	Продолжать учить детей прыгать в длину с места. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на спине, в сохранении равновесия.	- Построение в две шеренги, размыкание приставным шагом, - ходьба парами, - бег змейкой.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ходьба по гимнастическому буму, выполняя приседания на середине бума, руки вперед. 3. Ползание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Подвижная игра «Удочка».
	III (2)	Продолжать учить детей прыгать с разбега в высоту. Закреплять умения ползать на высоких четвереньках. Упражнять в сохранении равновесия.	- Повороты налево, направо, кругом, - ходьба по диагонали, - бег в среднем темпе 40 сек, по сигналу – чередуя с ходьбой.	1. Прыжки в высоту с разбега. 2. Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба по шнуру спиной вперед. Подвижная игра «Ловля обезьян».
	II (1)	Учить детей ползать по наклонной лестнице на четвереньках и спускаться вниз. Закреплять умения прыгать в длину с места (через обручи). Упражнять в сохранении равновесия.	- Перестроение в шахматном порядке, - ходьба парами, - бег с преодолением препятствий.	1. Ползание на низких четвереньках по наклонной доске, по скамейке, спуск тоже по наклонной. 2. Прыжки через обручи. 3. Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кругом на середине. Подвижная игра «Колдун».
	II (2)	Учить детей лазать по гимнастической стенке, спускаясь по наклонной лестнице. Закреплять навыки ползать по гимнастической скамейке на животе с чередующимся перехватом рук. Развивать силу, координацию движения.	- Перестроение в колонну по три в движении, расчет на один, два, три, - чередование ходьбы враспынную по залу с ходьбой в парах и тройках (по желанию детей), - чередование обычного бега с бегом, высоко поднимая колени.	1. Лазание по гимнастической стенке и спуск по наклонной лестнице. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе с чередующим перехватом рук (правой, левой). 3. Ходьба по гимнастическому буму боком приставным шагом, руки за голову. 4. Ползание по-пластунски. Подвижная игра «Бездомный заяц».
	III (1)	Учить детей лазать по лестнице одноименным способом. Закреплять навыки прыгать через набивные мячи. Упражнять в сохранении равновесия, подлезать под дугу в группировке.	- Перестроение из одной шеренги в две, - ходьба по диагонали, - обычный бег в колонне, чередуя с бегом, захлестывая голень назад, выбрасывая прямые ноги вперед.	1. Лазание по лестнице одноименным способом. 2. Прыжки через набивные мячи. 3. Подлезание под дугу в группировке $h = 40 - 50$ см. 4. Ходьба по бревну спиной вперед. Подвижная игра «Пустое место».

Январь	III (2)	<p>Учить детей лазать по гимнастической лестнице разноименным способом.</p> <p>Закреплять навыки прыгать на двух ногах через предметы разной высоты.</p> <p>Упражнять в ползании на четвереньках, сохранении равновесия.</p> <p>Развивать силу, ловкость, координацию движений рук и ног.</p>	<p>- Расчет на один, два, три и перестроение из одной колонны в три по расчету,</p> <p>- ходьба в колонне друг за другом, по сигналу – ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую,</p> <p>- чередование обычного бега по кругу с бегом в два круга.</p>	<p>1. Лазание по гимнастической лестнице разноименным способом.</p> <p>2. Прыжки через предметы разной высоты (h = 10, 20, 30 см).</p> <p>3. Ходьба по гимнастическому бревну, поднимая поочередно ногу вперед вверх с хлопком под коленом.</p> <p>4. Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке.</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p>
	IV (1)	<p>Учить детей принимать вис на гимнастической лестнице.</p> <p>Закреплять навыки прыгать в длину с места.</p> <p>Упражнять в ползании на четвереньках по ограниченной площади, подлезании в воротики.</p> <p>Развивать силу, выносливость.</p> <p>Способствовать профилактике правильной осанки.</p>	<p>- Перестроение в 4 колонны через середину, расхождение парами направо, налево,</p> <p>- ходьба с перекатом с пятки на носок, ходьба выпадами, ходьба спиной вперед на низких четвереньках,</p> <p>Бег длинной змейкой, по сигналу – присесть, быстро встать и продолжать бег.</p>	<p>1. На гимнастической лестнице принять и.п.: вис, разведение ног в стороны, сведение ног вместе, поднять вверх, держать угол.</p> <p>2. Прыжки через обручи.</p> <p>3. Ползание по гимнастическому бревну на четвереньках.</p> <p>4. Ползание в воротики (h = 50 см).</p> <p>Подвижная игра «Два Мороза».</p>
	IV (2)	<p>Учить детей принимать и.п.: вис на гимнастической лестнице, держать угол.</p> <p>Закреплять навыки прыгать через длинную скакалку, ходить по диагонали.</p> <p>Упражнять в сохранении равновесия, в ползании на четвереньках.</p>	<p>- Перестроение в две колонны через середину зала,</p> <p>- ходьба по диагонали с высоким подниманием колен, спиной вперед,</p> <p>- чередование бега враспынную с бегом змейкой.</p>	<p>По подгруппам.</p> <p>1 п. – из вися на шведской стенке поднять ноги и держать угол.</p> <p>- ходьба по гимнастическому бревну, перешагивая набивные мячи.</p> <p>2 п. – прыжки через длинную скакалку.</p> <p>- ползание по скамейке на четвереньках.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>
Февраль	I (1)	<p>Учить детей лазать по веревочной лестнице чередующимся шагом; перестраиваться в два круга, ходить и бегать в кругу.</p> <p>Закреплять навыки ползать по наклонной доске, прыгать через бревно боком.</p> <p>Развивать силу, координацию</p>	<p>- Перестроение из одного круга в два,</p> <p>- ходьба по кругу, взявшись за руки, по сигналу – поворот в другую сторону,</p> <p>- бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу - поворот в другую сторону.</p>	<p>1. Лазание по веревочной лестнице чередующимся шагом.</p> <p>2. Ползание по наклонной доске вверх и вниз на четвереньках.</p> <p>3. Ходьба по шнуру спиной вперед.</p> <p>4. Прыжки через бревно справа и слева от него.</p> <p>Подвижная игра «Колдун».</p>

	I (2)	Учить детей лазать по канату. Упражнять в сохранении равновесия, в ползании по-пластунски. Закреплять навыки прыгать через набивные мячи. Развивать силу, координацию движений.	- Расчет на один, два, три, четыре, размыкание по расчету приставным шагом в левую сторону, - ходьба с перекатом с пятки на носок, выпадами, на низких четвереньках, - бег змейкой, по сигналу – присесть, быстро встать и продолжать бег.	1. Лазание по канату. 2. Пройти по наклонной доске и спуститься по гимнастической лестнице. 3. Ползание по-пластунски под скамейкой. 4. Ходьба по канату приставным шагом. 5. Прыжки через набивные мячи. Подвижная игра «Бездомный заяц».
	II (1)	Познакомить детей с правилами игры в хоккей.. Закреплять технику действий с шайбой (удар, ведение, остановка). Учить выполнять эти действия во взаимодействии с другими игроками. Развивать ловкость, точность, быстроту, расторопность. Формировать интерес к хоккею.	- Обычная ходьба, приставной шаг, скрестный шаг, - медленный бег лицом и спиной вперед. По сигналу – остановка, поворот вокруг себя.	1. «Нарисуй змейку» - обвести шайбу вокруг предметов (кубы, кегли). 2. Передача шайбы в движении в парах на медленном ходу. Подвижная игра «Забей в ворота». Дети делятся на две команды, по очереди забивают шайбы в ворота. Выигрывает команда, забившая больше шайб.
	II (2)	Закрепить знание правил игры. Продолжать учить способам действия с шайбой, учить выполнять их во взаимодействии с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве. Формировать желание играть в хоккей. Развивать координацию, выносливость, быстроту, ловкость.	- Обычная ходьба, - приставной шаг, - скрестный шаг, - медленный бег лицом и спиной вперед. По сигналу – остановка, поворот вокруг себя.	«Хоккей» - вспомнить правила игры. Дети делятся на две команды, придумывают названия, выбирают капитанов. Играют по упрощенным правилам.
Февраль	III (1)	Учить детей прыгать в высоту с разбега, отталкиваясь одной ногой. Упражнять в сохранении равновесия, в ползании на четвереньках.	- Повороты налево, направо, кругом, - ходьба по массажным коврикам и ребристым дорожкам, - семенящий бег, чередуя с широким шагом.	1. Прыжки с разбега в высоту. 2. Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба по шнуру спиной вперед. Подвижная игра «Ловля обезьян».
	III (2)	Учить детей прыгать в высоту с разбега. Закреплять умения ползать по гимнастической скамейке на спине. Упражнять в сохранении равновесия.	- Перестроение в шахматном порядке, - «жучки», «паучки», «крокодильчики», - чередование бега враспынную с бегом змейкой.	1. Прыжки в высоту с разбега. 2. Ползание по скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. 3. Ходьба по гимнастическому буму, выполняя приседания на середине бума, руки вперед. Подвижная игра «Пустое место».

	IV (1)	Учить детей прыгать в высоту с разбега. Учить группироваться для подлезания под дугу. Упражнять в сохранении равновесия.	- Перестроение в три колонны, - ходьба парами, врассыпную, - семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом.	1. Прыжки с разбега в высоту на мягкое покрытие $h = 30 - 40$ см. 2. Ходьба по гимнастическому буму, поднимая поочередно ногу вперед вверх с хлопком под ногой. 3. Подлезание под дугу в группировке $h = 40 - 50$ см. Подвижная игра «Ловишки с ленточками».
	VI (2)	Продолжать учить детей прыгать через короткую скакалку. Закреплять навыки метать малый мяч в цель. Развивать глазомер, ловкость, быстроту.	- Повороты налево, направо, кругом, - ходьба по массажным коврикам, ребристым дорожкам, - бег с захлестыванием, врассыпную.	По подгруппам: 1 п. – прыжки через короткую скакалку. 2 п. – метание малого мяча в корзину. Подвижная игра «Бездомный заяц».
Март	I (1)	Познакомить детей с правилами игры «Городки», инвентарем: битой, городками. Выработать определенные умения обращаться с битой (выполнять разнообразные движения).	- Перестроение в две шеренги, размыкание приставным шагом, - ходьба в приседе, с выпадами, - бег, забрасывая голени назад.	1. Рассказать про игру «Городки». 2. Упражнения с гимнастической палкой (Э.И. Адашквичене «Спорт, игры и упражнения в детском саду», стр. 115). Подвижная игра «Хитрая лиса».
	I (2)	Учить детей бросать биты от плеча, сбоку, занимая правильное и.п. Формировать умение точно действовать с битой. Учить детей строить фигуры, запоминать их название.	- Перестроение в три колонны, - ходьба парами, врассыпную, - семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом.	1. Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение (без прицеливания). 2. «Кто дальше бросит». 3. Знакомство с фигурами (4 – 5), построение. Подвижная игра «Третий лишний».
	II (1)	Продолжать учить детей бросать биты на дальность. Развивать точность, координацию движений рук и глазомер. Умение по сигналу начинать и прекращать движение.	- Повороты налево, направо, кругом, - на носках, на пятках, «крокодильчики», - бег в среднем темпе 40 сек, по сигналу – чередуя с ходьбой.	1. Бросок биты сбоку, от плеча на дальность с вращательными движениями. 2. Бросок биты в цель (один городок) с расстояния 2 – 2,5 м (полуколон). 3. Самостоятельное построение 2 – 3 фигур. Подвижная игра «Выше ноги от земли».
	II (2)	Учить детей самостоятельно строить 4 – 5 фигур. Закреплять умение правильно держать и бросать биты. Упражнять в бросании биты с 3 – 4 м.	- повороты налево, направо, - обычная ходьба в чередовании с остановкой на сигнал, - бег, выбрасывая прямые ноги вперед.	1. Самостоятельное построение 4 – 5 фигур. 2. Бросание биты сбоку, от плеча в 2 – 5 городков. 3. Бросок биты в цель с расстояния 3 – 4 м (кон). Подвижная игра «Ловишки парами».

Март	III (1)	Продолжать учить детей выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. Развивать точность, координацию движений, глазомер.	- повороты налево, направо, - ходьба спиной вперед, перестроение в два круга, - обычный бег, по сигналу смена направления движения.	Игра в городки по командам, точно соблюдая правила игры.
	III (2)	Учить детей прыгать через обруч как через скакалку. Упражнять в сохранении равновесия. Закреплять навыки в ползании по-пластунски.	- Построение в шахматном порядке, - ходьба с ритмичными хлопками под правую ногу. Шаг с носка, - бег с преодолением препятствий.	По подгруппам. 1 п. – Прыжки через большой обруч как через скакалку. 2 п. – ползание по гимнастическому буму на четвереньках, - ходьба по канату приставным шагом, руки за спиной, - ползание по-пластунски. Подвижная игра «Третий лишний».
	IV (1)	Учить детей прыгать через короткую скакалку. Закреплять навыки метать малый мяч в цель. Развивать глазомер.	- Повороты налево, направо, кругом, - ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, - бег на носках, с захлестыванием голени, боковым галопом.	По подгруппам. 1 п. – прыжки через короткую скакалку. 2 п. – метание малого мяча в корзину. Подвижная игра «Бездомный заяц».
	VI (2)	Учить детей прыгать через длинную вращающуюся скакалку. Упражнять в сохранении равновесия. Закреплять навыки в ползании на высоких четвереньках.	- Построение в шеренгу, размыкание и смыкание на вытянутые руки, - чередовать ходьбу скрестным шагом с ходьбой выпадами вперед, - бег, выбрасывая ноги вперед, мелким и широким шагом.	1. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, на высоких четвереньках. 3. Ходьба по шнуру, положенному зигзагообразно. Подвижная игра «Третий лишний».
Апрель	I (1)	Учить детей прыгать в длину с разбега. Учить детей правильно отталкиваться и приземляться. Закреплять умения ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, спускаясь по наклонной доске. Упражнять в равновесии.	- Перестроение в три колонны, - ходьба парами, - бег змейкой.	1. Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление, толчок. 2. Ползание на низких четвереньках по гимнастической скамейке, спускаясь по наклонной доске. 3. Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кругом на середине. Подвижная игра «Стоп».

	I (2)	Продолжать учить детей прыгать в длину с разбега. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на спине. Упражнять в равновесии.	- Перестроение в две шеренги, размыкание приставным шагом, - ходьба приставным шагом вперед, в стороны, назад, - бег, выбрасывая прямые ноги вперед.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ходьба по гимнастическому буму, выполняя приседания на середине буму, руки вперед. 3. Ползание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Подвижная игра «Удочка».
	II (1)	Учить детей прыжкам в длину с места, правильно отталкиваясь и приземляясь. Закреплять умения метать малый мяч в корзину. Развивать глазомер.	- Перестроение в две шеренги, размыкание приставным шагом, - ходьба в приседе, с выпадами, - бег, забрасывая голени назад.	По подгруппам. 1 п. – прыжки в длину с места не менее 100 см, - ползание по-пластунски. 2 п. – метание малого мяча в корзину с расстояния 3 м. Подвижная игра «Не оставайся на полу».
	II (2)	Учить детей метать малый мяч в вертикальную цель, принимать правильное и.п. Развивать глазомер.	- Построение в колонну, игра «по местам» - по сигналу дети находят свое место в колонне, - обычная ходьба с заданиями на движение рук, - бег змейкой.	1. Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м). 2. Передача малого мяча друг другу. Подвижная игра «Хитрая лиса».
	III (1)	Учить детей метать малый мяч из разных исходных положений. Упражнять в равновесии. Закреплять умения ползать по-пластунски.	- Построение в шеренгу, в колонну, - повороты налево, направо, - обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на наружных сводах стопы, враспынную, - бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени.	1. Метание малого мяча в вертикальную цель. 2. Ходьба по гимнастическому буму, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая мяч под ногой из одной руки в другую. 3. Ползание по-пластунски. Подвижная игра «Удочка».
Апрель	III (2)	Учить детей метать малый мяч в движущуюся цель. Развивать глазомер.	- повороты налево, направо, перестроение в три колонны, - обычная ходьба, по сигналу – ходьба враспынную, ходьба на носках, на пятках, - бег 40 сек, по сигналу чередуя с ходьбой.	1. Метание малого мяча в движущуюся цель (катящийся обруч) произвольным способом. 2. «Кто больше забросит мячей в корзину». 3. Самостоятельная деятельность детей с мячами. Подвижная игра «Ловишка с лентами».
	IV (1)	Учить детей метать набивной мяч. Упражнять в прыжках через набивные мячи. Учить пролезать в обруч боком, правильно группируясь.	- повороты налево, направо, - ходьба приставным шагом с приседанием, - бег с ускорением и замедлением.	1. Метание набивного мяча снизу. 2. Прыжки через набивные мячи. 3. Пролезание в обруч правым и левым боком. Подвижная игра «Ловишки парами».

	VI (2)	Учить детей перебрасывать набивной мяч друг другу. Упражнять в сохранении равновесия. Упражнять в прыжках на двух ногах.	- повороты налево, направо, - обычная ходьба в чередовании с остановкой на сигнал, - бег, выбрасывая прямые ноги вперед.	1. Перебрасывание набивных мячей снизу, стоя лицом друг к другу. 2. Ходьба по гимнастическому буму, выполняя приседания на середине бума, руки вперед. 3. Прыжки из обруча в обруч. 4. Ползание по-пластунски. Подвижная игра «Пустое место».
Май	I (1)	Развивать у детей функцию равновесия при ходьбе по бровке. Закреплять умение прыгать на обеих ногах через шнуры. Развивать силу, выносливость, координацию движений.	- Расчет на первый, второй, - ходьба в глубоком приседе, - бег с изменением темпа (с ускорением и замедлением).	1. Ходьба по бровкам на носках, руки за головой. 2. Прыжки на обеих ногах через шнуры (расстояние между шнурами 40 см). 3. Бег между предметами змейкой. Подвижная игра «Чье звено скорее соберется».
	I (2)	Учить пролезать в обруч боком, не задевая края обруча. Закреплять умение прыгать на 2-х ногах между предметами. Упражнять в сохранении равновесия.	- Расчет на первый, второй, третий, перестроение по расчету, - обычная ходьба с заданиями для рук, - легкий бег в чередовании с подскоками.	1. Пролезание в обруч боком в группировке. 2. Перешагивание через кубики, руки за головой. 3. Прыжки на двух ногах между предметами. Подвижная игра «Мы веселые ребята».
	II (1)	Формировать двигательные умения и навыки. Развивать физические качества. Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.	- Повороты налево, направо, кругом, - ходьба скрестным шагом, - бег врассыпную.	1. Эстафета «Передай мяч». 2. Эстафета «Передай кеглю». 3. Эстафета «Кто быстрее» (прыжки на одной ноге вокруг предметов). Подвижная игра «Мы веселые ребята».
	II (2)	Развивать ловкость, внимание. Учить прыгать, подражая полету бабочек. Закреплять умение бегать легко, не наталкиваясь друг на друга.	- Перестроение в три колонны, - ходьба в колонне, по сигналу присесть, - бег змейкой.	1. Подвижная игра «Караси и щука». 2. Подвижная игра «Свободное место». 3. Подвижная игра «Совушка». 4. Дыхательная гимнастика «Травушка колышется».
	III-IV	Диагностика двигательной деятельности		
Июнь	I (1)	Учить детей перебрасывать малый мяч друг другу. Упражнять детей метать малый мяч в цель. Развивать глазомер.	- Построение в колонну, налево, направо, - ходьба врассыпную, с заданиями.	1. Перебрасывание малого мяча друг другу. 2. Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Хитрая лиса».

	I (2)	Развивать выносливость. Воспитывать умение действовать в команде.	<ul style="list-style-type: none"> - Расчет на первый, второй, - ходьба «змейкой», - бег боковым галопом, подскоком. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Эстафета «Передай флажок». 2. Эстафета «Передай мяч» (добежать до ориентира – оставить мяч, второй игрок бежит за мячом и передает его третьему). Подвижная игра «Удочка».
	I (3)	Учить бегать в среднем темпе. Развивать дисциплинированность. Воспитывать бережное отношение к здоровью.	<ul style="list-style-type: none"> - Перестроение в круг, в два круга, - ходьба с остановкой по сигналу, - бег, выбрасывая прямые ноги вперед. 	Медленный бег вокруг детского сада. Подвижная игра «Мышеловка».
	II (1)	Развивать выносливость, быстроту. Учить бегать в среднем темпе.	<ul style="list-style-type: none"> - Построение в колонну, шеренгу, повороты налево, направо, кругом, - ходьба змейкой, враспынную, - бег со сменой направления по звуковому сигналу. 	Оздоровительный бег – 2 круга. Подвижная игра «Гуси – гуси».
Июнь	II (2)	Учить детей метать малый мяч в вертикальную цель, принимать правильно и.п. Развивать глазомер.	<ul style="list-style-type: none"> - Построение в колонну, игра «по местам» - по сигналу дети находят свое место в колонне. - обычная ходьба с заданиями на движение рук, - бег «змейкой». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание малого мяча в вертикальную цель правой и левой рукой (расстояние 3 метра). 2. Передача малого мяча друг другу. Подвижная игра «Мы веселые ребята».
	II (3)	Учить детей метать малый мяч из разных исходных положений. Упражнять в равновесии.	<ul style="list-style-type: none"> - Построение в шеренгу, в колонну, - ходьба с ритмичными хлопками под правую ногу. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание малого мяча в вертикальную цель. 2. Ходьба по гимнастическому бревну, перешагивая через кубики. Подвижная игра «Бездомный заяц».
	III (1)	Учить бегать в среднем темпе. Развивать дисциплинированность. Закрепить умение прыгать на двух ногах.	<ul style="list-style-type: none"> - Перестроение в две шеренги из одной (для ОРУ), - ходьба парами, - бег змейкой в чередовании с бегом враспынную 	Бег вокруг детского сада. Подвижная игра «Удочка».
	III (2)	Закрепить навыки в метании мешочков вдаль правой и левой рукой. Упражнять в сохранении равновесия. Развивать внимательность у детей.	<ul style="list-style-type: none"> - Перестроение из одной шеренги в две и размыкание на вытянутые руки в стороны, - ходьба скрестным шагом, - семенящий бег в чередовании с широким шагом «змейкой». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 2. Ходьба по бревну с мешочками на голове. Подвижная игра «Мышеловка».
	III (3)	Закреплять навыки метать малый мяч в цель. Развивать глазомер. Учить детей прыгать через короткую скакалку.	<ul style="list-style-type: none"> - Построение в шеренгу, размыкание на вытянутые руки, - ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, - бег, выбрасывая ноги вперед, мелким и широким шагом. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание малого мяча в корзину. 2. Прыжки через короткую скакалку. Подвижная игра «Бездомный заяц».

	VI (1)	Закреплять умение бегать, не наталкиваясь друг на друга. Развивать дисциплинированность и внимательность у детей. Учить в игровой форме основным видам движения (бег).	<ul style="list-style-type: none"> - Повороты налево, направо, кругом, - ходьба по диагонали, - бег в среднем темпе 40 сек, по сигналу чередуя с ходьбой. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Мы веселые ребята». 2. Подвижная игра «Хитрая лиса». 3. Подвижная игра «Мышеловка».
Июнь	VI (2)	Закрепить умение прыгать в длину с места (через обручи). Упражнять в сохранении равновесия.	<ul style="list-style-type: none"> - Перестроение в шахматном порядке, - ходьба парами, - бег с преодолением препятствий. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кругом на середине. 2. Прыжки через обручи. Подвижная игра «Колдун».
	VI (3)	Учить детей лазать по лестнице одноименным способом. Упражнять в подлезании под дугу в группировке.	<ul style="list-style-type: none"> - Перестроение в колонну по три в движении, - чередование ходьбы враспынную с ходьбой в парах, - чередование обычного бега с бегом, высоко поднимая колени. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по лестнице одноименным способом. 2. Подлезание под дугу в группировке. Подвижная игра «Бездомный заяц».
Июль	I (1)	Учить детей метать малый мяч в движущуюся цель. Развивать глазомер.	<ul style="list-style-type: none"> - Поворот налево, направо, - перестроение в три колонны, - обычная ходьба, по сигналу – ходьба враспынную, - бег 40 сек, по сигналу чередуя с ходьбой. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание малого мяча в движущуюся цель (катящийся обруч) произвольным способом. 2. «Кто больше забросит мячей в корзину». Подвижная игра «Ловишка с ленточками».
	I (2)	Развивать физические качества (силу, выносливость). Закреплять умение бегать, не наталкиваясь друг на друга.	<ul style="list-style-type: none"> - Перестроение в круг, в два круга, - ходьба с ритмичными хлопками под правую ногу, - бег со сменой направления движения. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Горелки». 2. Подвижная игра «Пустое место». 3. Подвижная игра «Волк во рву».
	I (3)	Учить бегать в среднем темпе. Развивать дисциплинированность. Воспитывать бережное отношение к здоровью.	<ul style="list-style-type: none"> - Размыкание и смыкание приставным шагом, - обычная ходьба с остановкой по сигналу, - семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом. 	Медленный бег вокруг детского сада. Подвижная игра «Горелки».
	II (1)	Учить детей метать малый мяч снизу. Учить пролезать в обруч боком, правильно группируясь.	<ul style="list-style-type: none"> - Поворот налево, направо, - ходьба приставным шагом с приседанием, - бег с ускорением и замедлением. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание малого мяча снизу. 2. Пролезание в обруч правым и левым боком. Подвижная игра «Ловишки парами».
	II (2)	Упражнять в метании малого мяча. Развивать глазомер. Закрепить умение ходить через предметы.	<ul style="list-style-type: none"> - Размыкание и смыкание приставным шагом, - ходьба через предметы, - бег змейкой. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание малого мяча в корзину правой, левой рукой. 2. Самостоятельная деятельность с мячом. Подвижная игра «Кружева».

Июль	II (3)	Закрепить умение бегать в среднем темпе. Развивать физические качества (силу, выносливость). Воспитывать бережное отношение к здоровью.	<ul style="list-style-type: none"> - Перестроение из шеренги в колонну по диагонали, - ходьба в глубоком приседе, - боковой галоп. 	Оздоровительный бег вокруг детского сада. Подвижная игра «Пустое место».
	III (1)	Упражнять в сохранении равновесия. Упражнять в прыжках на двух ногах.	<ul style="list-style-type: none"> - Повороты налево, направо, - обычная ходьба в чередовании с остановкой по сигналу, - бег, выбрасывая прямые ноги вперед. 	1. Ходьба по гимнастическому бревну, выполняя приседания на середине бума, руки вперед. 2. Прыжки из обруча в обруч. Подвижная игра «Пустое место».
	III (2)	Закрепить умение метать малый мяч в движущуюся цель. Закрепить умение бегать, не наталкиваясь друг на друга.	<ul style="list-style-type: none"> - Перестроение в три колонны, - ходьба приставным шагом с приседанием, - обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали. 	1. Метание малого мяча в движущуюся цель. 2. Самостоятельная деятельность с мячом. Подвижная игра «Мы веселые ребята».
	III (3)	Развивать физические качества (силу, выносливость). Воспитывать бережное отношение к здоровью.	<ul style="list-style-type: none"> - Перестроение в круг, в два круга, - ходьба с ритмичными хлопками под правую ногу, - бег, выбрасывая прямые ноги вперед. 	1. Подвижная игра «Ловишка с ленточками». 2. Подвижная игра «Кружева». 3. Подвижная игра «Мышеловка».
	VI (1)	Учить детей метать мешочек в горизонтальную цель. Упражнять в равновесии.	<ul style="list-style-type: none"> - Повороты налево, направо, - ходьба спиной вперед, - обычный бег, по сигналу смена направления движения. 	1. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2. Ходьба по бревну с мешочками на голове. Подвижная игра «Колдун».
	VI (2)	Развивать силу, выносливость, координацию движений. Воспитывать бережное отношение к здоровью. Закрепить умение ориентироваться в пространстве.	<ul style="list-style-type: none"> - Размыкание и смыкание приставным шагом, - ходьба змейкой, бег змейкой. 	1. Эстафета «Кто быстрее». 2. Эстафета «Передай мяч». Подвижная игра «Хитрая лиса».
	VI (3)	Закрепить умение бегать в среднем темпе. Развивать дисциплинированность. Воспитывать бережное отношение к здоровью.	<ul style="list-style-type: none"> - Перестроение в круг, в два круга, - обычная ходьба с заданием на движение рук, - боковой галоп. 	Медленный бег вокруг детского сада. Подвижная игра «Мышеловка».
	Август	I (1)	Упражнять детей в метании мешочков вдаль правой и левой рукой. Упражнять в сохранении равновесия.	<ul style="list-style-type: none"> - Повороты налево, направо, кругом, - ходьба спиной вперед, - семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом.

	I (2)	Развивать физические качества (силу, выносливость). Воспитывать бережное отношение к здоровью.	<ul style="list-style-type: none"> - Перестроение в три колонны, - ходьба через предметы, - бег, выбрасывая прямые ноги вперед. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Мы веселые ребята». 2. Подвижная игра «Хитрая лиса». 3. Подвижная игра «Мышеловка».
	I (3)	Учить бегать в среднем темпе. Развивать дисциплинированность. Воспитывать бережное отношение к здоровью.	<ul style="list-style-type: none"> - Расчет на первый, второй в движении, - ходьба в глубоком приседе, - обычный бег, по сигналу присесть, быстро встать и продолжить бег. 	Оздоровительный бег вокруг детского сада. Подвижная игра «Кружева».
	II (1)	Учить детей метать мешочки вдаль правой и левой рукой. Упражнять в сохранении равновесия.	<ul style="list-style-type: none"> - Повороты налево, направо, кругом, - ходьба с ритмичными хлопками под правую ногу, - бег враспынную. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 2. Ходьба с мешочками на голове. Подвижная игра «Море волнуется».
	II (2)	Закреплять умение прыгать на двух ногах из обруча в обруч. Развивать физические качества (силу, выносливость). Воспитывать бережное отношение к здоровью.	<ul style="list-style-type: none"> - Перестроение в три колонны, - ходьба широкими выпадами, спиной вперед, - бег с захлестыванием голени. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Эстафета с обручами (прыжки на двух ногах из обруча в обруч). 2. Перетягивание каната. Подвижная игра «Хитрая лиса».
	II (3)	Учить бегать в среднем темпе. Развивать дисциплинированность. Воспитывать бережное отношение к здоровью.	<ul style="list-style-type: none"> - Расчет на первый, второй, - обычная ходьба с заданием на движение рук, - бег, высоко поднимая колени. 	Медленный бег вокруг детского сада. Подвижная игра «Мышеловка».
Август	III (1)	Учить детей лазать по гимнастической лестнице разноименным способом. Упражнять в сохранении равновесия.	<ul style="list-style-type: none"> - Перестроение в три колонны, - ходьба парами, - бег змейкой. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической лестнице разноименным способом. 2. Ходьба по гимнастическому бревну, поднимая поочередно ногу вперед вверх с хлопком под коленом. Подвижная игра «Совушка».
	III (2)	Развивать физические качества: силу, выносливость. Формировать двигательные умения и навыки (метание). Воспитывать бережное отношение к здоровью.	<ul style="list-style-type: none"> - Перестроение из шеренги в колонну по диагонали, - ходьба скрестным шагом в сочетании с ходьбой выпадами вперед. - боковой галоп. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Эстафета «Передай игрушку». 2. Эстафета «Метание малых мячей в корзину». Подвижная игра «День и ночь».

III (3)	Учить бегать в среднем темпе. Развивать физические качества (силу, выносливость). Воспитывать бережное отношение к здоровью.	<ul style="list-style-type: none"> - Расчет на первый, второй, третий в движении, - ходьба с заданиями на движение рук (за голову, за спину, вверх, в стороны), - обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Мы веселые ребята». 2. Подвижная игра «Пустое место». 3. Подвижная игра «Мышеловка».
VI (1)	Продолжать учить детей прыгать через короткую скакалку. Закреплять навыки метать малый мяч в цель.	<ul style="list-style-type: none"> - Перестроение в шахматном порядке, - ходьба приставным шагом с приседанием, - бег с захлестыванием, враспынную. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через короткую скакалку. 2. Метание малого мяча в корзину. Подвижная игра «Ловишки с ленточками».
VI (2)	Учить бегать в среднем темпе. Развивать дисциплинированность. Воспитывать бережное отношение к здоровью.	<ul style="list-style-type: none"> - Построение в две шеренги, размыкание приставным шагом, - ходьба парами, - бег змейкой. 	Медленный бег вокруг детского сада Подвижная игра «Кружева».
VI (3)	Развивать выносливость. Воспитывать бережное отношение к здоровью. Учить детей бегать, не наталкиваясь друг на друга.	<ul style="list-style-type: none"> - Расчет на первый, второй, третий, четвертый, размыкание по расчету приставным шагом в левую сторону, - ходьба по кругу, взявшись за руки, по сигналу – поворот в другую сторону. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Мы веселые ребята». 2. Подвижная игра «Кружева». 3. Подвижная игра «Мышеловка».