

**Приложение №2**  
к основной образовательной программе  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад общеразвивающего вида №6 «Алёнушка» г.Строитель  
Яковлевского района Белгородской области»

«Рассмотрено»  
на заседании Педагогического  
совета  
протокол №1 от 31 августа 2018 года

«Согласовано»  
Старший воспитатель МБДОУ  
«Детский сад №6 «Аленушка»  
г.Строитель»

  
И.М.Усевич

«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ «Детский сад  
№6 «Алёнушка» г.Строитель»  
С.В.Ногина  
Приказ № \_\_\_\_\_ от



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения «Детский сад общеразвивающего вида №6 «Алёнушка»  
г.Строитель Яковлевского района Белгородской области»  
на период с 01.09.2018 года по 31.08.2019 года**

*Разработчики Программы:  
инструктора по физической культуре  
Ангольт Еленой Викторовной  
Рябовой Ольгой Викторовной*

2018 год

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

#### 1.1. Пояснительная записка

##### 1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

##### 1.1.2. Принципы и подходы реализации Программы

##### 1.1.3. Характеристика особенностей физического развития детей

#### 1.2. Планируемые результаты освоения Программы

### 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ Обязательная часть

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

#### 2.2. Особенности организации педагогической диагностики и мониторинга

#### 2.3. Особенности организации образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие».

#### 2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Организация двигательного режима пребывания детей в образовательном учреждении

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

#### 3.3. Перспективно-тематическое планирование (наименование темы, временной период, задачи, содержание каждой темы, итоговое мероприятие).

#### 3.4. Схема распределения образовательной деятельности.

#### 3.5. График работы инструктора по физической культуре.

#### 3.6. Циклограмма распределения рабочего времени.

#### 3.7. Описание материально-технического и методического обеспечения программы.

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

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа (далее – Программа) инструктора по физической культуре разработана и утверждена в структуре Основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №6 «Алёнушка» Яковлевского района Белгородской области» (далее - МБДОУ) в соответствии с нормативными правовыми документами, регламентирующими функционирование системы дошкольного образования.

**Программа разработана** на основании следующих нормативных правовых документов, регламентирующих функционирование системы дошкольного образования в РФ:

1. Законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384).
3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2013г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».
4. Приказом Минобрнауки России от 28.12.2010 года № 2106 «Об утверждении и введении в действие федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».
5. Письмо Минобрнауки России от 07.06.2013 года № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей».
6. «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организациях». Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26, (далее – СанПиН).

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования, сформирована как программа психолого-педагогической поддержки, позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объём, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования) в образовательной деятельности МБДОУ.

Общий объем программы рассчитывается в соответствии с возрастом воспитанников, спецификой дошкольного образования и включает время, отведенное на непосредственно образовательную деятельность.

**Часть, формируемая участниками образовательных отношений,** разработана с учётом Программы «Играйте на здоровье» Физическое воспитание детей 3-7 лет. Л.Н.Волошиной, Т.В.Куриловой.

### **1.1.1. Цели и задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»**

**Цель:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физической культуре.

**Задачи:** *Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.* Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

*Физическая культура.*

1. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

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

3. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

4. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

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

### **1.1.2. Принципы и подходы реализации Программы**

1. *Принцип научности* - предполагает построение физического воспитания дошкольников в соответствии с закономерностями их социализации, психического и физического развития.

2. *Доступности* - предполагает постановку детям, в ходе занятий, заданий соответствующих их уровню социализации, психического и физического развития, определяющему их возможности понять то, что педагог доводит до них.

3. *Постепенности* - определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: от простого к сложному.

4. *Систематичности* - обуславливает необходимость регулярности и преемственности при формировании у дошкольников знаний, умений и навыков, двигательного поведения, адекватных особенностям их развития.

5. *Сознательности и активности* - предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, а так же стимулирование этого процесса, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе физического воспитания, развитие самостоятельности, инициативы и творческих начал в двигательном поведении.

6. *Наглядности* - базируется на всемерном использовании изначально предрасположенности ребенка к чувственному восприятию окружающего мира. Этот принцип предусматривает активизацию всех органов чувств, поставляющих богатую информацию об изучаемом материале.

7. *Прочности* - предполагает приучение дошкольников к многократному выполнению осваиваемых движений, так как только при этом условии возможно достижение необходимой степени автоматизации двигательных действий и преобразования их в двигательные навыки.

8. *Индивидуализации* - организация учебного процесса, при котором выбор способов, приемов и темпа обучения, воспитания и развития обуславливается индивидуальным режимом детей в зависимости от физиологических особенностей возраста, состояния здоровья; различные учебно-методические, психолого-педагогические и организационно-управленческие мероприятия, обеспечивающие индивидуальный подход к развитию каждого ребенка.

### 1.1.3. Характеристика особенностей физического развития детей Распределение детей по группам здоровья

#### Младший дошкольный возраст

I		II		III		IV	
57	48%	58	49%	2	3%	-	-

#### Средний дошкольный возраст

I		II		III		IV	
23	40%	35	60%	-	-	-	-

#### Старший дошкольный возраст

I		II		III		IV	
64	45%	71	50%	8	5%	-	-

### Характеристика возрастных особенностей детей Первая младшая группа (2-3 года)

На третьем году жизни ребенок вырастает в среднем на 7-8см, прибавка в весе составляет 2-2,5кг. Дети активно овладевают разнообразными движениями. Растущие двигательные возможности позволяют детям более активно знакомиться с окружающим миром, познавать свойства и качества предметов, осваивать новые способы действий, но при этом малыши еще не способны постоянно контролировать свои движения. Поэтому воспитателю

необходимо проявлять повышенное внимание к действиям детей, оберегать их от неосторожных движений, приучать к безопасному поведению в среде сверстников.

Организм младших дошкольников недостаточно окреп. Дети легко подвергаются инфекциям. Особенно часто страдают их верхние дыхательные пути, так как объем легких ребенка пока небольшой и малыш вынужден делать частые вдохи и выдохи. Эти особенности детей воспитателю надо постоянно иметь в виду: следить за чистотой воздуха в помещении, за правильным дыханием детей (через нос, а не ртом) на прогулке, во время ходьбы и подвижных игр.

В младшем возрасте интенсивно развиваются структуры и функции головного мозга ребенка, что расширяет его возможности в познании окружающего мира. Для детей этого возраста характерно наглядно-действенное и наглядно-образное мышление. Дети «мыслят руками»: не столько размышляют, сколько непосредственно действуют. Чем более разнообразно использует ребенок способы чувственного познания, тем полнее его восприятие, тоньше ощущения, ярче эмоции, а значит, тем отчетливее становятся его представления о мире и успешнее деятельность.

На третьем году жизни заметно возрастает речевая активность детей, они начинают проявлять живой интерес к слову. Это обнаруживается в детских высказываниях и вопросах, а также в игре словами. Малыши изменяют слова, придумывают новые, которых нет в речи взрослых; идет быстрое освоение грамматических форм.

Под влиянием общения со взрослыми, речевых игр и упражнений к трем годам ребенок начинает успешно использовать простые и распространенные предложения, воспроизводить небольшие стишки и потешки, отвечать на вопросы. Своевременное развитие речи имеет огромное значение для умственного и социального развития дошкольников.

Общение детей с воспитателем постоянно обогащается и развивается. Это и эмоциональное общение (обмен положительными эмоциями), и деловое, сопровождающее совместную деятельность взрослого и ребенка, а кроме того, познавательное общение. Дети могут спокойно, не мешая друг другу, играть рядом, объединяться в игре с общей игрушкой, развивать несложный игровой сюжет из нескольких взаимосвязанных по смыслу эпизодов, выполнять вместе простые поручения.

### **Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Для физического воспитания детей 3–4 лет в оптимальном варианте и в соответствии с двигательными возможностями педагогу необходимы элементарные знания анатомо-физиологических особенностей развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Известно, что каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни.

Показателями физического развития детей являются рост, вес,

окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности. Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10–12см, 3 годам – на 10см, то к 4 годам – всего на 6–7см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7см, девочек – 91,6см, соответственно в 4 года – 99,3см и 98,7см ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется такими индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы у детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5–2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1кг и 15,8кг. Округлость грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6см (мальчики) и 52см (девочки), в 4 года – 53,9см и 53,2см. Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание костей черепа и его окончательное формирование отделов. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости.

К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к 4 годам 80 % объема черепа взрослого человека.

Ребенок 3–4 лет в среднем затрачивает в день 1000–1600 калорий. В рацион входят белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и вода. Для построения костей скелета и зубов необходим кальций и фосфор. Ребенок должен получать за сутки с молочными, рыбными и другими продуктами 1 г кальция, 1,5–2 г фосфора и 15–20 мг железа. До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно, затем замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. В 4 года вновь все отделы позвоночника начинают расти равномерно. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани.

Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед, вниз) могут стать

привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера используют различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка «ноги вместе» неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко. Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе.

При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катании, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятий в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Так количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4–5 и повторяется 4–5 раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы. Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3–4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц характерное для детей четвертого года жизни сохраняется без существенных изменений шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила ребенка 3–4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг. В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т. д.).

В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы, определены исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д.

Педагог выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны, приседания педагог выполняет 2–3 раза и задает темп выполнения заданий. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниям педагога.

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать



внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега, прыжков дети начинают дышать через рот- это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге делятся 15–20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Физкультурные занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении. Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: рассеянность, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

### **Основные цели и задачи**

Развивать умение различать и называть органы чувств(глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

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

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

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

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

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности повседневной жизни.

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

**Подвижные игры.** Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

- Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

- Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

### **Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)**

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. Прибавка в росте за год составляет 5-7см, массы тела-1,5–2кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3см, а пятилетних-107,5см. Рост (средний) девочек четырех лет -99,7см, пяти лет-106,1см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9кг и 15,4кг, а в пять-17,8кг и 17,5кг соответственно. При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост. При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес – рост, объем головы – объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

**Опорно-двигательный аппарат.** Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4–5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Материалы для игр с предметами желательно размещать, так чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего

дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период 4отдо 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10кг, у девочек – от 4,8 до 8,3кг. Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии – привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног – не более 5-6 повторений. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так, во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья: и на кисти физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

**Органы дыхания.** Если у детей 2–3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1000 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узкие, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это – результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе. Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при

выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

**Сердечно-сосудистая система.** Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

**Высшая нервная деятельность.** Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов. Нервные процессы - возбуждение и торможение у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45-50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал вовремя остановиться, изменить направление и т.д.

#### **Основные цели и задачи**

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает

жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

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

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы, значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

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

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

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом, при рук приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

**Подвижные игры.** Продолжать развивать активность детей в играх с

мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

### **Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет)**

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0-107,0см, а масса тела 17-18кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0г, а роста - 0,5см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа, и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50см). Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа.

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5-7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появления и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого, могут стать обувь большего, чем нужно размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них - это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-

прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кисти рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Благодаря опыту и целенаправленным заданиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп. При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5- 6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования

подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

### **Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.**

К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92- 95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%. Жизненная емкость легких у пяти- шестилетних детей в среднем равна 1100- 1200см<sup>3</sup>, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем- 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту.

При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге - ее больше.

### **Основные цели и задачи:**

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья.

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

- Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

- Формировать представления о правилах ухода за больным(заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

- Знакомить детей с возможностями здорового человека.

- Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься



физкультурой и спортом.

- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы. Учить ориентироваться в пространстве.

- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

- Приучать помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

**Подвижные игры.** Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

- Учить спортивным играм и упражнениям.

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых

усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.). Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Это требует постоянного подбора мебели соответственно росту детей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5—7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы.

### **Основные цели и задачи**

- Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

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

- Формировать представления об активном отдыхе.

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

- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в

жизни человека и их влиянии на здоровье.

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро, перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные, игр придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

### **Подвижные игры.**

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

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

### **Целевые ориентиры к началу дошкольного возраста:**

#### **Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)**

- ✓ Укрепление физического и психического здоровья детей;
- ✓ Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- ✓ Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- ✓ Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- ✓ Накопление и двигательного опыта детей;
- ✓ Овладение и обогащение основными видами движения;
- ✓ Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### **Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)**

- ✓ Дети умеют различать и называть органы чувств, имеют представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- ✓ Дети имеют представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- ✓ Дети знают о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
- ✓ Дети знают упражнения, укрепляющие различные органы и системы организма. Знают о необходимости закаливания.
- ✓ Дети имеют представление о ценности здоровья.
- ✓ Дети могут сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.
- ✓ Дети владеют навыками гигиены и опрятности в повседневной жизни.
- ✓ Дети умеют ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Умеют строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- ✓ Дети энергично отталкиваются двумя ногами и правильно приземляются в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимают правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места ; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20см.
- ✓ Дети умеют энергично отталкивать мячи при катании, бросании.
- ✓ Дети крепко держатся за перекладину во время лазанья.
- ✓ Сохраняют правильную осанку в положениях, сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- ✓ Реагируют на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполняют правила в подвижных играх.
- ✓ Творчески относятся к выполнению физических упражнений, в подвижных играх.
- ✓ Стараются соблюдать правила в подвижных играх.

### **Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)**

✓ Дети знакомы с частями тела и органами чувств человека. Имеют представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.

✓ Знают о пользе овощей, фруктов. Понимают потребность в соблюдении режима питания.

✓ Имеют представление о важности для здоровья, сна гигиенических процедур, движений, закаливания.

✓ Имеют понятия о словах «здоровье» и «болезнь».

✓ Умеют устанавливать связь между совершаемым действием и состояния организма, самочувствием.

✓ Стремятся оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

✓ Имеют понятия о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.

✓ Сохраняют правильную осанку.

✓ Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна, умеют творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

✓ Стремятся ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.

✓ Стремятся правильно ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

✓ Способны энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места стараются сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.

✓ Способны принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук.

✓ Могут самостоятельно построиться, соблюдать дистанции во время передвижения.

✓ Проявляют элементарное творчество в двигательной деятельности, выполняют действия по сигналу.

### **Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет)**

- Дети имеют представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.

- Имеют представления о важных компонентах здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.

- Имеют представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

- Знают о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

- Знакомы с правилами ухода за больным, могут проявлять сочувствие к болеющему.

- Дети знакомы с возможностями здорового человека.

- Развита интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомы с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
- Уверенно и активно выполняют основные элементы техники, осознанно выполняют движения.
- Могут помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Проявляют интерес к различным видам спорта, знакомы с некоторыми сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна, в подвижных играх проявляют инициативу и творчество, активно принимают участие в эстафетах.

### **Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования (к 7 годам)**

- Дети имеют представление о рациональном питании.
- Дети имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека; умеют использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Имеют представления об активном отдыхе.
- Дети знакомы с правилами и видами закаливания, знают о пользе закаливающих процедур.
- Знают о потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Сохраняют осанку в различных видах деятельности, уверенно, легко, точно, выразительно выполняют технику основных движений.
- Умеют самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвуют в уходе за ними.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна, проявляют выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Умеют самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Могут использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнований), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умение ориентироваться в пространстве, самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
- Могут придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявлять творческие способности.
- Знают и могут играть по упрощенным правилам в спортивные игры.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### Обязательная часть

#### 2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка образовательной области

##### «Физическое развитие»

##### Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)

Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

##### **Основные движения:**

**Ходьба.** В первой младшей группе нужно учить детей ходить правильно, не наталкиваясь друг на друга, формировать умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку.

**Бег.** На третьем году жизни ребёнка нужно учить бегать, сохраняя равновесие и заданное направление, не наталкиваясь на предметы.

**Прыжки.** В первой младшей группе вводятся прыжки на двух ногах на месте, с продвижением, а так же в длину и высоту с места. Основное внимание должно быть направлено на обучение детей отталкиванию двумя ногами, мягкому приземлению на носки при прыжках вверх и в высоту с места.

**Катание, бросание, ловля.** Ребёнка учат брать мяч, держать его и переносить одной и двумя руками, скатывать, прокатывать, энергично отталкивать в заданном направлении.

**Ползание и лазание.** Сначала детей целесообразно учить ползанию на животе, постепенно переходя к ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони. Это упражнение проводится фронтально и сочетается с движениями на выпрямление туловища. Аналогично организуются упражнения в подлезании.

**Упражнения в равновесии.** Умение сохранять равновесие развивается у ребёнка в процессе выполнения всех физических упражнений, а так же специальных занятий. Воспитателю необходимо учитывать, что такие упражнения требуют от ребёнка концентрации внимания и преодоления чувства неуверенности, страха.

**Подвижные игры.** Роль ведущего берёт на себя воспитатель. По ходу игры он подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых. Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру на занятии повторяют два-три раза.

##### Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.

3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать

предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

4.Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.

5.Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

### **Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

#### **Основные движения:**

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

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

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

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

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

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



через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, враспынную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием. Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения, лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения, лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

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

**Спортивные игры и упражнения.** Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки. Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

### **Подвижные игры:**

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

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

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

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

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

### **Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)**

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:

- уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;

- соблюдению и контролю правил в подвижных играх;

- самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;

- умению ориентироваться в пространстве;

- восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;

- развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.

4. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

### **Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

#### **Основные движения:**

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

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

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

изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20м (5,5-6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

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

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног.

Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключать предметы из одной руки в другую, под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

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

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

#### **Спортивные упражнения.**

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

**Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

**Ходьба на лыжах.** Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием.

Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полувелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

#### **Подвижные игры:**

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

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

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

**С бросанием и ловлей.** «Подбрось-поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

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

**Народные игры.** «У медведя во бору».

## **Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет)**

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

- добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений);

- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;

- учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;

- побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;

- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

3. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

#### **Основные движения.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в

стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

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

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

**Спортивные упражнения.**

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

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

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

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

**Спортивные игры:**

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

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

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

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

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

**Подвижные игры:**

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука»,

«Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

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

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

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

**Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

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

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

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;

- закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях;

- закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;

- закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;

- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

3. Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость — координацию движений.

4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### **Основные движения.**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге.

Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и



делая под ней хлопок ; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6м, с зажатым между ног мешочком с песком.

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

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4м), из положения, сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.

Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей.

Метание на дальность(6-12м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5м), метание в движущуюся цель.

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

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

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом

набивном мяче(вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

### **Спортивные упражнения**

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

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

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

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

### **Спортивные игры**

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

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон.

Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

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

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

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

### **Подвижные игры**

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

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

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

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

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

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

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

### **2.2. Учебный план по освоению Программы**

Разделы программы	Первый год обучения (возраст детей 3-4 года) (%)	Второй год обучения (возраст детей 4-5 лет) (%)	Третий год обучения (возраст детей 5-6 лет) (%)	Четвертый год обучения (возраст детей 6-7 лет)(%)
<b>Теоретические сведения</b>	1	1	1	1
<b>Построения</b>	2	2	3	3
<b>ОРУ</b>	5	6	10	10
<b>Основные движения</b>	68	68	65	67
В том числе:	5	5	9	9
Ходьба				
Бег	10	10	11	12
Прыжки	12	13	16	17
Метание	14	15	16	17
Лазание	18	16	10	10
Равновесие	12	12	9	9
<b>Парциальная программа «Играйте на здоровье»</b>	40	40	40	40
<b>Подвижные игры</b>	16	14	8	6
<b>Упражнения под музыку</b>	5	5	7	7
<b>Контрольные упражнения</b>	4	4	4	4
<b>Итого(%)</b>	100%	100%	100%	100%

*Объем дан в процентах, так как продолжительность физкультурного занятия в разных возрастных группах различна (первый год обучения-15 мин., второй - 20 мин., третий - 25 мин., четвертый – 30 мин.*

Физкультурные занятия					
1.1 Занятия в зале	3	2	2	1	1
1.2.Физкультурные занятия на воздухе	-	-	-	1	1
1.3. Плавание	-	1	1	2	2
Длительность занятия	9	15	20	25	30
Итого в месяц (к- во занятий)	12	12	12	16	16
Итого (минут)	108	180	240	400	480
Итого в год (к- во занятий)	108	108	108	144	144
Итого в год (минут)	972	1620	2160	3600	4320

**Парциальная программа и технология  
«Играйте на здоровье» Л.Н.Волошиной, Т.В.Куриловой.**

**Цель:**

- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (реализуется в рамках работы с детьми младшего и старшего дошкольного возраста и направлена на достижение развития индивидуальных способностей ребенка посредством обучения навыкам спортивных игр).

**Задачи:**

- формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
- содействие развитию двигательных способностей;
- воспитание положительных морально-волевых качеств;
- формирование привычек здорового образа жизни.

**Формы работы с детьми:** образовательная деятельность, Дни здоровья, развлечения, спортивные праздники, мини – спартакиады, флеш - тренировки.

## **Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)**

### **Футбол**

- 1.Познакомить детей с названием и особенностями игры в футбол (играем с мячом ногами).
- 2.Формировать элементарные для футбола действия с мячом (удары по неподвижному - мячу ногой, остановка движущегося мяча, ведение, удар по воротам).
3. Воспитывать интерес к действиям с мячом, желание играть вдвоем, втроем.
4. Развивать координационные способности, ловкость, глазомер.
- 5.В процессе овладения действиями с мячом совершенствовать технику ходьбы, бега.

### **Настольный теннис**

1. Познакомить детей с теннисным шариком и показать свойства шарика (легкий, прыгает, ломается, если обращаться неаккуратно).
2. Формировать действия с ракеткой (брать, держать, передавать, вращать), с маленьким мячиком (катать, бросать, ловить, отбивать).
3. Развивать мелкую моторику рук, согласованность движений.
4. Создавать ситуации, побуждающие детей проявлять усилия в овладении действиями с мячом и ракеткой, развивать эмоциональную сферу ребенка в действиях с мячом и ракеткой.
5. Воспитывать желание действовать с маленьким мячиком самостоятельно.

### **Хоккей**

1. Познакомить детей с клюшкой и шайбой, простейшими действиями с ними.
- 2.Учить водить клюшку, не отрывая ее от поверхности; ударять по неподвижной шайбе и останавливать шайбу клюшкой.
- 3.Развивать координационные способности, ориентировку в пространстве.
- 4.Воспитывать желание получить положительные результаты; выполнять простейшие требования безопасной игры.
- 5.Закладывать предпосылки последующих совместных действий со сверстниками в игре «Хоккей».

### **Городки**

1. Познакомить с русской народной игрой «Городки», инвентарем для игры (бита, городок), элементами площадки для игры (город, кон), несколькими фигурами (забор, ворота, бочка).
2. Отработать элементарные действия с битой (брать, передавать, бросать), разучить способы ее метания (прямой рукой с боку, от плеча).
3. Научить строить простейшие фигуры.
4. Развить силу, глазомер.
5. Сформировать осторожность, внимательность, побуждать к взаимодействию в игровых ситуациях.

## **Баскетбол**

1. Формировать многообразие действий с мячом (катание, бросание, ловля, перебрасывание, забрасывание из разных исходных положений - сидя, стоя на коленях, стоя на ногах).
2. Воспитывать интерес к играм с мячом, желание играть вдвоем, втроем.
3. Развивать согласованность движений, глазомер.
4. В процессе освоения действий с мячом развивать основные движения - ходьбу, бег, прыжки, лазание.

## **Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)**

### **Футбол**

1. Познакомить детей с условиями игры в футбол.
2. Создать представление об элементах техники игры в футбол (удары по неподвижному мячу, остановка мяча, ведение мяча, удар по воротам).
3. Развивать координационные способности, точность, выносливость.

### **Настольный теннис**

1. Учить выполнять действия с мячом и ракеткой (катать, прокатывать, отбивать), формировать стойку теннисиста.
2. Формировать бережное отношение к теннисному мячику и ракетке.
3. Воспитывать терпение, уверенность в движениях, создавать условия для проявления положительных эмоций.
4. Развивать глазомер, согласованность движений, мелкую моторику руки.

### **Хоккей**

1. Познакомить детей со стойкой хоккеиста, расширить круг представлений о действиях с клюшкой и шайбой.
2. Учить вести шайбу, не отрывая клюшку от неё, забивать шайбу с места в ворота; закрепить передачу шайбы в парах.
3. Создавать условия, обеспечивающие получение положительного результата в действиях с клюшкой и шайбой в парах.
4. Укреплять уверенность в своих действиях, активность, инициативность в игре; обеспечить соблюдение правил безопасной игры.
5. Развивать реакцию на движущийся объект, точность, быстроту.

### **Городки**

1. Познакомить с площадкой для игры «Городки» («город», «кон», «полукон»), закрепить названия и способы построения простейших фигур («забор», «бабочка», «ворота»), познакомить с новыми фигурами («рак», «письмо»).
2. Формировать технику правильного броска биты (способ – прямой рукой сбоку, от плеча)
3. Воспитывать интерес к русским народным подвижным играм.
4. Развивать координацию движений, точность.
5. Учить правилам безопасности в игре.

## **Баскетбол**

1. Познакомить детей с названием игры, инвентарём для неё, создавать общее представление о действиях в этой игре (стойка, передача мяча, введение мяча на месте и в движении).
2. Создавать ситуации, побуждающие к коллективным действиям с мячом.
3. Воспитывать целеустремлённость, желание достичь положительного результата, доброжелательное отношение друг к другу.
4. Развивать координацию движений, точность, ловкость.

### **Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет)**

## **Футбол**

1. Познакомить дошкольников с игрой в футбол, историей её возникновения.
2. Формировать умение выполнять простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка; разучить индивидуальную тактику.
3. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость.

## **Настольный теннис**

1. Познакомить с инвентарём для игры в настольный теннис, свойствами целлулоидного мяча; воспитывать бережное отношение к нему.
2. Формировать «чувство мяча», умение держать ракетку и действовать ею, выполнять простейшие упражнения с ракетками и мячом.
3. Развивать ловкость, глазомер, согласованность, быстроту движений.
4. Учить действовать в парах.

## **Хоккей**

1. Познакомить детей с увлекательной игрой в хоккей, необходимым для неё инвентарём, достижениями русских хоккеистов. Вызвать интерес и желание научиться играть в хоккей.
2. Учить подбирать клюшку и держать её правильно; вести шайбу разными способами: стоя на месте, по кругу, вправо и влево, не отрывая её от клюшки, вокруг предмета и между ними (кегли, кубики и т. д.)
3. Бросать шайбу в ворота с места – расстояние 2-3 м, увеличивать силу броска и расстояние. Ударять по неподвижной шайбе с удобной для ребёнка стороны. Забирать шайбу в ворота после ведения. Развивать точность, глазомер, быстроту, выносливость, координацию движений.
4. Обучать правилам безопасной игры, действовать вдвоём, втроём. Воспитывать выдержку, взаимопонимание.

## **Городки**

1. Формировать интерес к русской народной игре, познакомить с историей её возникновения, с фигурами для игр; развивать умение строить фигуры.
2. Учить правильной стойке, действиями с битой, способами броска на дальность и в цель; показать важность правильной техники в достижении конечного результата.
3. Развивать силу, координацию и точность движений, глазомер.



## **Баскетбол**

1. Познакомить с игрой в баскетбол, историей её возникновения; учить простейшим видам парного взаимодействия.
2. Разучить элементы техники игры в баскетбол: стойка, ведение мяча на месте, в движении; бросок, ловля мяча; добиваться точности и качества их выполнения.
3. Способствовать развитию координации движений, глазомера, быстроты, ловкости.

## **Бадминтон**

1. Познакомить со свойствами волана, ракеткой, историей возникновения игры в бадминтон.
2. Разучить игры с воланами, способы действия с ракеткой; учить отражать волан, брошенный воспитателем, играть вдвоём с взрослым.
3. Развивать ловкость, координацию движений, глазомер.

## **2.2. Особенности организации педагогической диагностики и мониторинга**

### **Оценка физической подготовленности детей по показателям развития физических качеств**

Определение физической подготовленности необходимо для всесторонней оценки уровня развития ребенка и его функциональных возможностей. Тестирование физической подготовленности детей проводит педагог (воспитатель, инструктор по физической культуре) и контролирует старший воспитатель ДОО. Разрешение на проведение тестирования детей дает медицинский персонал ДОО. Педагог ведет протокол тестирования, оценивает полученные результаты, анализирует динамику показателей физической подготовленности детей. Тестирование физической подготовленности детей проводится с 3 лет 6 месяцев. Тестирование осуществляется после предварительной физической подготовки детей и четкого объяснения им предстоящих заданий. Целесообразно проводить тестирование в рамках непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию детей, включая в разминку упражнения, специфичные для тестовых заданий. Необходимо проводить мероприятия по профилактике травматизма. Уровень развития физических качеств определяется по таблицам возрастно-половых нормативов. Таблица заполняются 2 раза в год (октябрь, апрель), результаты вносятся в индивидуальные карты.

#### **Тесты для оценки уровня физической подготовленности**

##### **1. Бег на 10 метров с хода.**

**Цель: определение скоростных качеств.**

Тестирование проводится на беговой дорожке не менее 40 метров длиной и шириной 2-3 метра. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. Расположение линии старта и финиша должно быть такое, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Проводится разметка

дорожки по 10-метровым отрезкам. Регистрируется время, за которое ребенок пробегает отрезок от 10-метровой до 20-метровой отметки. Первые 10 метров от старта ребенок разгоняется, набирая максимальную скорость. Педагог включает секундомер в тот момент, когда ребенок пересекает 10-метровую отметку и выключает секундомер, когда ребенок пересекает 20-метровую отметку. Наличие беговой дорожки длиной не менее 40 метров необходимо для того, чтобы ребенок не тормозил на финише.

## **2. Бег на 30 метров.**

**Цель: определение скоростной выносливости.**

Тестирование проводится на беговой дорожке не менее 40 метров длиной и шириной 2-3 метра. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. На дорожке отмечается линия старта и линия финиша. Расположение линии старта и финиша должно быть такое, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Тестирование проводят 2 взрослых: первый педагог с флажком – на линии старта и второй педагог с секундомером – на 4-5 метров дальше от линии финиша (30-метровая отметка). Второй педагог должен находиться дальше линии финиша, чтобы ребенок не тормозил в конце дистанции.

По команде «Внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает позу «высокого старта». Следует команда «марш», и первый педагог дает отмашку флажком. В это время второй педагог включает секундомер. В момент пересечения ребенком линии финиша секундомер выключается.

Взрослым во время бега ребенка не следует корректировать его движения, подсказывать элементы техники.

Практика показывает, что при проведении тестирования в соревновательной форме (бег по два человека), результаты детей бывают выше.

## **3. Метание набивного (медицинского) мяча весом 1 кг вдаль двумя руками из-за головы из исходного положения стоя.**

**Цель: определение силы и координации.**

Тестирование проводится на ровной площадке. Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч вдаль двумя руками из-за головы, при этом ноги должны быть на ширине плеч, стопы - параллельно друг другу. Ребенок во время броска не должен заходить за контрольную линию. Педагогу необходимо находиться рядом с ребенком для страховки. Дошкольник выполняет три попытки, засчитывается лучший результат.

## **4. Прыжок в длину с места (интегральный тест).**

**Цель: определение скоростно-силовых качеств, ловкости, координации.**

Тестирование проводится в физкультурном зале, дети должны быть в спортивной обуви. Если ребенок босиком или в носках, то рекомендуется прыгать на мат или использовать толстый ковер.

Исходное положение: стопы - слегка врозь, носки стоп расположены на одной стартовой контрольной линии, ноги немного согнуты. Ребенок

прыгает на максимальное расстояние от контрольной линии, отталкиваясь двумя ногами при интенсивном взмахе рук и приземляясь на обе ноги. Нельзя садиться на пол или опираться сзади руками. Измеряется сантиметровой лентой расстояние от контрольной линии до места приземления (по пяткам). Засчитывается лучшая из 3 попыток. Если ребенок не может одновременно приземлиться на обе ноги, то выполнение теста не засчитывается.

#### **5. Наклон туловища вперед из положения сидя.**

##### **Цель: определение гибкости.**

Ребенок сидит на полу, ноги врозь (без обуви), расстояние между пятками 20см. Помощник прижимает колени ребенка к полу (колени должны быть выпрямлены). Ребенок медленно наклоняется вперед, при этом ладони выпрямленных рук скользят вперед по линейке, нулевая отметка которой находится на уровне пяток. Ребенок должен задержаться в наклоне не менее 2 сек. Лучший результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. Эта цифра записывается со знаком «плюс» (+), если ребенок коснулся за линией, на которой расположены его пятки; если его пальцы не достали линии пяток, то делается запись со знаком «минус» (-); если пальцы на уровне пяток, то ставится «ноль» (0).

Для проведения теста можно использовать два куба (опоры) для упора ног и сохранения прямых ног без посторонней помощи. Ребенок старается отодвинуть небольшой кубик, лежащий между стопами, пальцами рук вперед на максимально возможное расстояние.

Предоставляется 2 попытки.

#### **6. Метание мешочка с песком вдаль.**

##### **Цель: определение ловкости и координации.**

Вес мешочка: 150 г для детей 4 лет и 200 г для детей 5-7 лет.

Тестирование проводится на физкультурной площадке.

Метание проводится попеременно правой и левой рукой, одна нога впереди, мешочек – на уровне плеча. Предоставляется по 3 попытки каждой рукой, засчитывается лучший результат. Ребенок не должен заходить за контрольную линию, отклонение при метании от прямой линии не должно превышать 50 см в каждую сторону.

#### **7. Бег на выносливость.**

##### **Цель: определение общей выносливости.**

Тестирование проводится в конце образовательного периода в физкультурном зале или на физкультурной площадке при благоприятных погодных условиях.

В течение образовательного периода с учетом тренированности ребенка продолжительность бега (в медленном или умеренном темпе) постепенно увеличивается с 15-30 секунд до 1-2,5 минут. Оценка уровня развития физических качеств детей проводится путем сравнения абсолютных величин результатов тестирования физической подготовленности каждого ребенка со средними возрастно-половыми значениями соответствующих показателей:

- средний уровень развития физического качества (результаты тестирования ребенка укладываются в интервал средних возрастно-половых значений);

- ниже среднего уровня (результаты тестирования меньше средних возрастно-половых значений)\*;

- выше среднего уровня (результаты тестирования больше средних возрастно-половых значений).

При тестировании скоростных качеств (регистрируется результат в секундах), меньшая величина показателя соответствует более высокому уровню развития физического качества.

## **Тесты для детей первой младшей группы (2-3 года)**

### **Тесты для детей 3 лет**

Тестирование детей этой возрастной группы проводится в одно занятие. Учитывая усложняющийся характер упражнений, следует более тщательно подойти к организации подготовительной части. В нее необходимо включить упражнения в ходьбе на носках, пятках, в полуприседе, приседе, по веревочке, планке и т.д.

Необходимо предусмотреть ряд прыжковых упражнений: спрыгивать с гимнастической скамейки, прыжки из круга в круг, лежащих на доступном расстоянии, и т.д. Желательно включить упражнения на лазание и бросание мячей, беговые упражнения, игры.

#### **Тест 1. Определить координационные способности.**

Ребенок должен пройти по линии длиной 3 м, шириной 15 см. Тест считается выполненным, если ребенок, держа голову, проходит эту линию, не касаясь ограничений.

#### **Тест 2. Определить выносливость детей, умение бежать без остановки, частоту координационных способностей.**

Дети должны медленно бежать, непрерывно в течение 1 мин. Упражнение выполняется вместе с воспитателем, который бежит впереди, задавая посильный для детей темп.

#### **Тест 3. Определить силовые и координационные способности.**

Дети должны лазать вверх-вниз по гимнастической стенке на высоту 1,5 м. Дети выполняют упражнение самостоятельно, но с подстраховкой. У основания стенки обязательно должен лежать мат.

#### **Тест 4. Определить точность движений.**

Дети должны передать друг другу резиновый мяч диаметром 1520 см и поймать его. Расстояние между бросающим и ловящим 1,5 м. Тест считается выполненным, если из 3 раз ребенок поймал мяч 2 раза.

#### **Тест 5. Определить силу мышц ног, умение прыгать, отталкиваясь двумя ногами.**

Ребенок должен подпрыгнуть и коснуться вытянутой рукой предмета игрушки, поднятого на высоту 15 см от вытянутой руки. Тест считается

выполненным, если из трех попыток ребенок дважды сумел достать рукой игрушку.

**Тест 6. Определить координационные способности, волевые проявления.** Ребенок должен спрыгнуть с тумбы (скамейки, ступеньки) высотой 20 см в круг диаметром 80 см. Тест считается выполненным, если ребенок, оттолкнувшись двумя ногами, приземляется на обе, не задев при этом ограничители круга.

### **Тесты для детей среднего и старшего дошкольного возраста (3-7 лет)**

#### **Тесты на определение скоростных качеств**

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Предлагаемые тесты помогут определить скоростные качества детей и быстроту реакции.

**Тест 1. Оценить скоростные качества ребенка и его реакцию в беге на 10 м с хода.**

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет - кегля, кубик), чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки.

Ребенок по команде «На старт!» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомер. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его, когда ребенок добегаёт до линии финиша. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин. Фиксируется лучший результат.

**Тест 2. Оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.**

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) - на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир.

По команде воспитателя «Внимание!» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

### **Тесты на определение гибкости**

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок,

Следующие тесты позволяют определить гибкость детей.

**Тест 1. Оценить гибкость при наклонах туловища вперед из положения стоя.**

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком «-». Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «Достань игрушку».

**Тест 2. Оценить гибкость при наклонах туловища вперед из положения сидя.**

На полу проводятся две прямые перпендикулярные пересекающиеся линии. Ребенок (без обуви) садится на линию так, чтобы его пятки находились вдоль, но не касались ее. Расстояние между пятками 20-30 см. Ступни стоят вертикально. Руки вперед, ладонями вниз. Партнер прижимает колени ребенка к полу, не позволяет сгибать ноги во время наклонов. Выполняются три медленных предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии). Четвертый наклон - зачетный, выполняется за 3 с. Результат засчитывается по кончикам пальцев рук, он может быть с результатом «+» или «-», точностью до 0,5 см (например, +7 или -2).

### **Тесты на определение ловкости**

Ловкость - это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ловкость развивается при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

**Тест 1. Оценить ловкость по результатам бега на дистанцию 10 м.**

Ребенок должен пробежать дистанцию 10 м с поворотом (5+5 м) и по прямой. Ему следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше проводить в условиях соревнования.

**Тест 2. Оценить ловкость в полосе препятствий.**

С интересом выполняют дошкольники 3-7 лет и более сложные задания, например «Полосу препятствий». В это задание входят:

- бег по гимнастической скамейке (длина 5 м);

- прокатывание мяча между предметами (6 шт.), разложенными на расстоянии 50 см друг от друга (кегли, набивные мячи, кубы и т.п.);
- подлезание под дугу (высота 40 см).

Каждому ребенку дается по три попытки. Засчитывается лучший результат.

**Тест 3.** Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге на 10 м.

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок должен обождать каждый кубик, не задев его. Фиксируется общее время бега.

**Тест 4. Определить ловкость при подбрасывании и ловле мяча.**

Ребенок принимает и.п. (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

**Тест 5. Оценить ловкость, скорость реакции, устойчивость позы при отбивании мяча от пола.**

Ребенок стоит в и.п. (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

**Тест 6. Оценить ловкость в прыжках через скакалку.**

Ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков. Делаются две попытки, засчитывается лучший результат. Следует правильно выбрать скакалку, чтобы концы ее достали до подмышек ребенка, когда он встает обеими ногами на середину и натягивает ее.

**Тесты на определение скоростно-силовых качеств**

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата.

Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног - станковым динамометром. Силу плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает отбивной мяч двумя руками массой 1 кг, а сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места.

Следует отметить, что прыжок и бросание набивного мяча, требуют не только значительной мышечной массы, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называются скоростно-силовыми.

**Тест 1. Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.**

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека - первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял и.п. для прыжка, дает команду «Прыжок!»; второй замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты).

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние (при приземлении нельзя опираться). Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см.

Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: И.П., энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление, перекатом с пятки на всю стопу.

Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.

### **Тест 2. Определить скоростно-силовые качества в прыжке вверх с места.**

Ребенок подпрыгивает вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки (например, воспитатель держит флажок над головой ребенка). Результат определяется с помощью натянутой сантиметровой ленты, прикрепленной к поясу ребенка. Засчитывается лучший показатель из двух попыток.

### **Тест 3. Оценить скоростно-силовые качества и ловкость в прыжке в длину с разбега.**

Ребенок разбегается, при этом его корпус слегка наклонен вперед, руки согнуты в локтях, и приземляется на две полусогнутые ноги с перекатом с пятки на носок. Важно сохранить при этом равновесие. Даются две попытки, между ними отдых (3-5 мин), фиксируется лучший результат.

**Тест 4.** Определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности в броске набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками стоя.

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола (земли). Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

### **Тест 5. Определить скоростную реакцию в броске теннисного мяча.**

Метание мяча производится любой рукой способом «из-за спины через плечи» на дорожке шириной 4-5 м, длиной 20 м с линиями деления через каждые 0,5 м. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

### **Тест 6. Измерить мышечную силу кистей рук с помощью ручного механического динамометра.**

Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором (динамометром) и рассказать, как им пользоваться. Во время тестирования ребенок принимает и.п.: стоя, руки опущены вниз. Воспитатель дает указание



взять в руку динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена в сторону. Затем воспитатель использует игровой прием и предлагает ребенку поднять «сетку картошки» - сильно сжать прибор. Делается по две попытки каждой рукой, между попытками даются 1-2 мин отдыха. Результаты измерений фиксируются с точностью до 0.1 кг.

### **Тесты на определение выносливости**

Выносливость - это способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Она определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

#### **Тест 1. Определить силовую выносливость при подъеме из положения лежа на спине.**

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним, и считает количество подъемов.

Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

#### **Тест 2. Определить выносливость по результату непрерывного бега в равномерном темпе.**

Детям предлагается пробежать дистанции: 100 м - для детей 4 лет; 200 м - для детей 5 лет; 300 м - для детей 6 лет; 1000 м для детей 7 лет. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

**Тест 3.** Определить функциональную устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата в беге на выносливость.

Тест проводится с небольшой подгруппой (5-7 чел.), сформированной с учетом уровня двигательной активности. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее (отметить линию старта и половину дистанции). Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «На старт!» и включает секундомер. Инструктор по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга; дети бегут за ним, затем бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

Записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребенок.

#### **Тест 4. Оценить силовую выносливость в вися на согнутых руках.**

Тест применяется для детей начиная с 3 лет. Ребенок стоит на ящике или полу перед перекладиной так, чтобы подбородок находился на высоте железной палки, и любым способом хватается двумя руками за перекладину. По сигналу он отрывает ноги от ящика и принимает положение виса на согнутых руках, причем подбородок держится над перекладиной. Засчитывается время нахождения в висе от стартового сигнала до опускания подбородка ниже перекладины (в секундах).

**Тест 5.** Оценить выносливость в беге на дистанцию 90, 120, 150, 300 м в зависимости от возраста детей.

Детям предлагается пробежать дистанции: 90 м - для детей 5 лет; 120 м - для детей 6 лет; 150 м - для детей 7 лет; 300 м - для детей 5-7 лет и более старшего возраста.

Тест проводится на стадионе или размеченной площадке двумя взрослыми. На дистанциях намечаются линии старта и финиша. По команде «Внимание!» дети подходят к стартовой линии. По команде «Марш!» дается отмашка флажком и старт для бегущих, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается. Выполняется одна попытка.

**Тест 6.** Изучить выносливость бега на расстояние. Тест проводится в удобном (умеренном) темпе. Ребенок бежит до тех пор, пока не отказывается сам бежать дальше. Фиксируются расстояние и время его пробега. Дети 4-5 лет бегут за воспитателем, а дети 6 лет - самостоятельно. В 4 года дети способны пробежать в заданном темпе 760-820 м (соответственно мальчики и девочки), в 5 лет - 1000-1100 м, в 6 лет - 1300-1600 м. Желательно, чтобы старт и финиш находились в одном месте. Предоставляется одна попытка.

#### **Тесты на определение координации движений**

Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением.

Двигательные задания на определение возрастных возможностей детей в выполнении координированных движений должны не зависеть от длины тела ребенка, его весовых показателей и наличия специальных двигательных навыков и не требовать специального обучения.

Воспитатель показывает детям упражнение в обычном темпе, т.е. воссоздается образ двигательного действия. Затем дает подробное словесное объяснение с замедленной демонстрацией образа, концентрируя внимание детей на цели действия (координации).

После этого дети и педагог проговаривают программу двигательного действия, при этом на технике выполнения внимание не акцентируется. Демонстрация движений должна быть предназначена конкретному ребенку в отдельности. Далее воспитатель оценивает координацию движений: - одновременное правильное выполнение - 3 балла;

- не одновременное, но правильно выполненное движение - 2 балла;

- нарушение координации, но после повторного показа верное выполнение движения, выполнение отдельных элементов- 1 балл.

**Тест 1. Оценить координацию движений рук в сагиттальной плоскости.**

Ребенок начинает маховые движения правой рукой и подключает в противоположном направлении движения левой рукой (наподобие движений при ходьбе).

**Тест 2. Оценить координацию движений рук в вертикальной плоскости.**

Ребенок начинает движения вверх-вниз правой рукой, сгибая ее в локтевом суставе, присоединяя по команде левую руку. Движения поочередные: левая рука вверх, правая вниз (и наоборот).

**Тест 3. Оценить координацию движений рук в горизонтальной плоскости.**

Ребенок начинает движения правой рукой вперед, назад, сгибая в локтевом суставе, присоединяет движения левой рукой – вперед-назад. Направления движения противоположные. Рекомендуются следующие задания.

**Тест 4. Оценить координацию движений рук и ног в сагиттальной плоскости.**

Ребенок отводит в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу (и наоборот).

**Тест 5. Оценить координацию движений рук и ног в вертикальной плоскости.**

Ребенок поднимает одновременно согнутую в локте правую руку и сгибает в колене левую ногу (и наоборот).

**Тест 6. Оценить координацию движений рук и ног в горизонтальной плоскости.**

Ребенок отводит вперед правую руку и назад левую ногу (и наоборот).

**Тест 7. Выявить и тренировать координационные возможности детей при держании равновесия.**

Ребенок встает в стойку - носок ноги, стоящей сзади, вплотную примыкает к пятке стоящей впереди - и пытается при этом хранить равновесие.

Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером; из двух попыток засчитывается лучший результат.

**Средние возрастно-половые значения показателей развития физических качеств детей 4-7 лет**

Показатели	Пол	Возраст			
		4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10 м (с)	Мальчики	3,0—2,3	2,6—2,1	2,5—1,8	2,3—1,7
	Девочки	3,2—2,4	2,8—2,2	2,7—1,9	2,6—1,9
Скорость бега	Мальчики	9,8—7,9	8,8—7,0	7,6—6,5	7,0—6,0

на 30 м (с)	Девочки	10,2— 7,9	9,1—7,1	8,4—6,5	8,3—6,3
Дальность броска мяча весом 1 кг (см)	Мальчики	125— 205	165— 260	215— 340	270— 400
	Девочки	110— 190	140— 230	175— 300	220— 350
Длина прыжка с места (см)	Мальчики	64—92	82—107	95—132	112— 140
	Девочки	60—88	77—103	92—121	97—129
Дальность броска мешочка с песком правой рукой (м)	Мальчики	2,5—4,0	4,0—6,0	4,5—8,0	6,0— 10,0
	Девочки	2,5—3,5	3,0—4,5	3,5—5,5	4,0—7,0
Дальность броска мешочка с песком левой рукой (м)	Мальчики	2,0—3,5	2,5—4,0	3,5—5,5	4,0—7,0
	Девочки	2,0—3,0	2,5—3,5	3,0—5,0	3,5—5,5
Наклон туловища вперед сидя (см)	Мальчики	3—5	4—7	5—8	6—9
	Девочки	5—8	6—9	7—10	8—12
Продолжительность бега в медленном темпе (мин)	Мальчики	1,0	1,5	2,0	2,5
	Девочки	1,0	1,5	2,0	2,5
Мышечная сила правой кисти (кг)	Мальчики	4,0—8,0	6,0— 10,5	8,0— 12,5	10,0— 12,5
	Девочки	3,5—7,5	4,5—9,0	6,0— 11,0	7,5— 12,0
Мышечная сила левой кисти (кг)	Мальчики	3,5—7,5	5,0— 10,0	6,0— 10,5	8,0— 11,5
	Девочки	3,5—6,5	4,5—8,5	5,5—9,5	7,0— 10,5

### **Оценка овладения детьми**

#### **необходимыми двигательными навыками и умениями**

Оценка овладения необходимыми двигательными навыками и умениями проводится только с разрешения медицинского персонала ДООУ. Двигательные задания подбираются индивидуально с учетом особенностей состояния здоровья ребенка. Диагностика осуществляется в конце образовательного периода. Повторная диагностика в начале образовательного периода проводится детям с отставанием в развитии тех или иных двигательных умений и навыков с целью индивидуальной коррекции выявленных отклонений.

Осуществляя диагностику овладения ребенком таких необходимых двигательных умений и навыков, как ходьба, бег, прыжки, лазание и

ползание, необходимо акцентировать внимание на выполнение заданий по метанию мяча вдаль и в цель, развитие качества равновесия.

В возрасте 4-5 лет для метания мяча (диаметром 6-8см) в горизонтальную и вертикальную цель рекомендуется использовать корзину для метания (диаметром 50 см).

Для прокатывания между предметами (куб, конус) рекомендуется использовать мячи диаметром 20-25 см.

Спортивные упражнения (катание на санках, на лыжах и др.) подбираются с учетом климатических особенностей региона.

### **Диагностика двигательных умений и навыков**

Двигательные умения и навыки оцениваются по результатам наблюдения за детьми в следующих формах физического воспитания.

#### **Бег:**

- перекрестная координация движений рук и ног;
- правильное положение корпуса и головы;
- продолжительность фазы полета;
- завершенность отталкивания ногой;
- прямолинейность движения.

#### **Прыжок в длину с места:**

- И.п. - полуприсед, руки отведены назад;
- энергичность отталкивания двумя ногами;
- выпрямление ног и взмах руками вперед-вверх при завершении отталкивания;
- вынос вперед почти прямых ног в полете;
- приземление на обе ноги с перекатом с пяток на всю стопу.

#### **Прыжок в длину с разбега:**

- ускоряющийся разбег;
- энергичные отталкивания одной ногой;
- выпрямление толчковой ноги и вынос полусогнутой в колене маховой ноги и рук вперед-вверх при завершении отталкивания;
- вынос вперед почти прямых ног в полете;
- приземление на обе ноги с перекатом с пяток на всю стопу.

#### **Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»:**

- равномерный разбег;
- энергичное отталкивание одной ногой;
- выпрямление толчковой ноги и вынос полусогнутой в колене маховой ноги и рук вперед-вверх при завершении отталкивания;
- переход через планку в группировке (согнутые ноги в коленях приближены к груди, голова наклонена вперед);
- приземление на полусогнутые ноги.

#### **Метание на расстояние:**

- и.п. вполоборота к направлению метания; наличие замаха;
- перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;

- энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мешочка).

**Лазание по гимнастической стенке переменным (чередующимся) шагом:**

- перекрестная координация движения рук и ног; одновременность постановки ноги и выполнение захвата рукой реек;

- прямое положение корпуса и головы; ритмичность движения.

Сохранение перечисленных элементов техники при сплзании.

Более подробная диагностика двигательных умений и навыков включает в себя показатели, которые следует внести в протоколы.

**Оценка двигательной активности детей**

Для количественной оценки двигательной активности дошкольников применяется метод шагометрии, позволяющий измерить объем двигательной деятельности. Шагомеры фиксируют основные движения, в которых принимают участие большинство крупных мышечных групп. Использование шагомеров дают возможность оценить двигательную активность детей за весь день пребывания в образовательном учреждении.

Методика: шагомер прикрепляется на поясе ребенка на весь день его пребывания в дошкольном учреждении (во время дневного сна шагомер снимают, не выключая его). Исследования проводятся в течение недели ежедневно, все данные за 5 дней суммируются, а затем вычисляется средняя величина двигательной деятельности за полный день пребывания в дошкольном учреждении. Полученные результаты сравниваются с нормативами двигательной активности детей в холодное и теплое время года. Если результаты не соответствуют нормативным, то в течение месяца необходимо провести мероприятия по оптимизации двигательного режима детей и повторно оценить объем их двигательной деятельности.

**Возрастные нормативы двигательной активности детей за полный день пребывания в детском саду по шагомеру (количество движений)**

Возраст	Теплое время года	Холодное время года
3 года	11000 — 12000	9000 — 9500
4 года	12500 — 13500	10000 — 10500
5 лет	14000 — 15000	11000 — 12000
6 лет	15500 — 17500	12500 — 14500
7 лет	18000 — 20000	14500 — 17500

**Оценка результатов педагогического процесса  
(уровень овладения необходимыми навыками и умениями по образовательной области «Физическое развитие»)**

Диагностика педагогического процесса по образовательной области «Физическое развитие» осуществляется в соответствии с ФГОС ДО.

Система педагогической диагностики соответствует ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки России 14 октября 2013г. № 30384).

Оценка педагогического процесса (уровня овладения ребенком необходимыми умениями и навыками) по образовательной области «Физическое развитие»

- 1 балл – ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает;

- 2 балл – ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки;

- 3 балла – ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого;

- 4 балла – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки;

- 5 баллов – ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

Таблицы педагогической диагностики заполняются дважды в год - в начале и конце учебного года - для проведения сравнительного анализа. Таблицы результатов педагогической диагностики представлены в пособии «Диагностика педагогического процесса дошкольной образовательной организации» (авт.- сост. Верещагина Н.В. – СПб.; ООО «Издательство «Детство- пресс», 2014.)

Технология работы с таблицами включает 2 этапа:

**Этап 1** – оценка уровня овладения детьми необходимыми навыками и умениями по образовательной области «Физическое развитие» в начале учебного года.

По каждому из указанных параметров напротив фамилий и имен детей в ячейках выставляются полученные ими баллы. Затем по каждому ребенку подсчитывается итоговый показатель (сумма баллов по строке делится на количество параметров; полученный результат округляется до десятых долей).

Этот показатель необходим для характеристики ребенка и проведения индивидуального учета промежуточных результатов освоения общеразвивательной программы дошкольного образования.

**Этап 2** – оценка уровня овладения детьми необходимыми навыками и умениями по образовательной области «Физическое развитие» в конце учебного года.

Итоговый показатель по группе получается путем сложения баллов по столбцу, поделенный на количество параметров, округленный до десятых долей. Этот показатель необходим для описания общегрупповых тенденций, для ведения учета общегрупповых промежуточных результатов освоения общеобразовательной программы.

### **Оценка результатов мониторинга**

1. Нормативный вариант развития (по каждому ребенку или общегрупповому параметру); «от 3,8 и >».

2. Показатель проблем в развитии ребенка социального и/или органического генеза, а также незначительные трудности организации педагогического процесса физического развития в группе: «от 2,3 до 3,7».

3. Выраженное несоответствие развития ребенка возрасту, а также необходимость корректировки педагогического процесса в группе по данному параметру/ образовательной области «Физическое развитие»: «менее 2,2».

### **Оценка уровня физической подготовленности по программе Л.Н.Волошиной, Т.В.Куриловой «Играйте на здоровье»!**

#### **Футбол**

*Младший возраст (3-5 лет)*

1. Бег на 10 м.
2. Удар по неподвижному мячу (техника, сила удара, расстояние).
3. Ведение мяча по прямой 3 м (техника, скорость).

*Старший возраст (5 -7 лет)*

1. Челночный бег на 30 м (ловкость, быстрота).
2. Ведение мяча между кеглями – 10 м; расстояние между кеглями – 2 м (ориентировка в пространстве, координация движений).
3. Удары по воротам – 5 ударов (число попаданий, техника). Удары проводятся с расстояния 4 м; размеры ворот – 1х2 м.

#### **Настольный теннис**

*Младший возраст (3-5 лет)*

1. Умение подбрасывать и ловить мяч (глазомер, количество повторений). Используется мяч среднего размера.
2. Способность отразить мяч, подвешенный на верёвочке (число раз).
3. Навык стоять на ракетке на одной ноге (в секундах).

*Старший возраст (5-7 лет)*

1. «Чувство мяча» (глазомер, число повторений; упражнение выполняется с теннисным мячом).
2. Умение чеканить мяч (координации движений, число повторений).
3. Техника удара и подачи (число правильно выполненных ударов и подач, техника их исполнения).

#### **Хоккей**

*Младший возраст (3-5 лет)*

1. Ведение шайбы, не отрывая клюшку от шайбы (техника, глазомер, скорость передвижения).
2. Удары по воротам с места. Расстояние – 2 м (меткость, сила).

*Старший возраст (5-7 лет)*

1. Ведение шайбы, не отрывая клюшку, - 10 м (техника, глазомер, скорость передвижения).
2. Ведение шайбы клюшкой между предметами. Расстояние между предметами – 2 м, длина дистанции – 10 м (координация движений, ориентировка в пространстве).
3. удары по воротам с центра. Расстояние – 3 м (меткость, сила).

#### **Городки**

*Младший возраст (3-5 лет)*



1. Дальность броска биты (правой и левой рукой), измеряется расстояние.
2. Количество точных попаданий в «город» из трёх бросков (расстояние – 2 м).

*Старший возраст (5-7 лет).*

1. Сила кистей рук (правой и левой); измеряется детским динамометром; показания заносятся в таблицу.
2. Дальность броска биты правой или левой рукой: измеряется расстояние, оцениваются качественные показатели (исходное положение, прицел, бросок, сохранение равновесия).
3. Глазомер: оценивается число точных попаданий правой или левой рукой в один городок из пяти бросков (расстояние – 3м).

### **Баскетбол**

*Младший возраст (3-5 лет)*

1. Броски мяча в вертикальную цель с расстояния 2 м (глазомер, сила).
2. ударять мяч об пол двумя руками и ловить его после отскока (техника, ловкость, глазомер).

*Старший возраст (5-7 лет).*

1. Прыжки в высоту с места (количественные показатели).
2. Броски мяча в корзину с расстояния 3 м (глазомер, сила); высота кольца – 2 м).
3. Ведение мяча между предметами (техника, ловкость, глазомер).

### **Бадминтон**

*Старший возраст (5-7 лет).*

1. Умение подбить волан ракеткой (число раз, координация, ловкость), отбить волан (точность, сила удара; на сколько метров пролетел волан).
2. Подача волана снизу. Задача – попасть в обруч (техника, точность подачи).
3. Перекидывание волана через сетку (сила удара, техника выполнения).

## **2.3. Особенности организации образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие»**

### **Формы работы с детьми**

Формы образовательной деятельности		
Непосредственно образовательная деятельность	Режимные моменты	Самостоятельная деятельность детей
Формы организации детей		
Индивидуальные Подгрупповые групповые	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Индивидуальные подгрупповые

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровая беседа с элементами движений;</li> <li>• Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера;</li> <li>• Игра (спортивная, подвижная, развивающая);</li> <li>• Контрольно-диагностическая деятельность;</li> <li>• Экспериментирование;</li> <li>• Спортивные состязания; • Проектная деятельность.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровая беседа с элементами движений;</li> <li>• Гимнастика (физические упражнения);</li> <li>• Физкультминутка;</li> <li>• Игра (спортивная, подвижная, развивающая); <ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортивные и физкультурные досуги;</li> </ul> </li> <li>• Спортивные состязания;</li> <li>• Туристический поход;</li> <li>• День здоровья.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Во всех видах самостоятельной деятельности детей;</li> <li>• Двигательная активность в течение дня;</li> <li>• Игра;</li> <li>• Утренняя гимнастика;</li> <li>• Самостоятельные спортивные игры и упражнения</li> </ul>
---	--	--

### Условия реализации программы:

#### 1. Физкультурные занятия:

- Вводные занятия,
- Занятия - изучения нового материала,
- Занятия - совершенствования изученного,
- Контрольные занятия,
- Смешанные;

#### 2. Дополнительные занятия физическими упражнениями:

- Совместные занятия физическими упражнениями детей с родителями: цель - способствовать повышению физической грамотности родителей.

#### 3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня:

✓ *Утренняя гимнастика*: цель - ускорение вхождения организма ребенка в деятельность.

✓ *Физкультминутки*: цель - посредством физических упражнений в середине занятия, в значительной мере повысить работоспособность детей.

✓ *Физические упражнения*: основное средство физического воспитания. Используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка, являются чрезвычайно эффективным средством профилактики и коррекции психофизического состояния организма.

✓ *Подвижные игры*: цель - воспитание интереса и потребности детей в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

✓ *Закаливающие мероприятия после дневного сна*: цель - помочь детям постепенно перейти от состояния сна к бодрствованию;

#### 4. Физкультурно-массовые мероприятия:

✓ *Физкультурные досуги* - одна из форм активного отдыха детей, где

закрепляются двигательные навыки и умения, развиваются двигательные способности.

✓ *Физкультурные праздники* - мероприятия показательного характера, демонстрирующие достижения детей за определенный период работы, так же пропагандирующие занятия физической культурой, как среди детей, так и среди их родителей.

5. *Индивидуальные занятия* - средство реализации личностно-ориентированного подхода в физическом воспитании дошкольников.

6. *Самостоятельная деятельность детей* - реализация индивидуальных потребностей детей в двигательной деятельности в самостоятельной деятельности.

7. *Коррекционная работа* - коррекция и профилактика плоскостопия.

### **Формы организации двигательной деятельности**

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. тренировочная (повторение и закрепление определенного материала);
3. игровая (подвижные игры, игры-эстафеты);
4. сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
5. с использованием тренажеров (гимнастическая скамья, батут, и т.п.);
6. по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, 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.

**Общеразвивающие упражнения** направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

**Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

**Развитие координации:** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

**Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

**Развитие силовых способностей:** выполнение поскоков; преодоление препятствий (15-20см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1- 2 кг) одной рукой, двумя руками, из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на

месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **Интеграция образовательных областей**

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

**Социально-коммуникативное развитие.** Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

**Познавательное развитие.** Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

**Речевое развитие.** Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

**Художественно-эстетическое развитие.** Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя**

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен

применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

✓ использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» - взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности;

✓ формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности:

✓ помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.;

✓ активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

#### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда**

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща

#### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей).
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем.
3. Предупреждение негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

#### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя**

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;

5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

#### **2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями.**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Взаимодействие с семьей основывается на привлечении родителей к полноценному участию в образовательной деятельности ДОУ:

- ✓ выступление на родительских собраниях с опытом работы по оздоровлению детей средствами физической культуры;
- ✓ просмотр физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- ✓ участие в тематических досугах и праздниках;
- ✓ участие в совместных конкурсах по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни.

#### **Перспективный план взаимодействия с родителями воспитанников**

<b>Месяц</b>	<b>Тема мероприятия</b>	<b>Возрастная группа</b>
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Домашний спортзал».</li> <li>2. «Физическая культура вашего ребенка»</li> <li>3. «Упражнения для формирования правильной осанки»</li> <li>4. «Позвоночник – опора, рессора, футляр».</li> <li>5. Развлечение для детей и родителей «Здоровье наш бесценный дар»</li> </ol>	Первая младшая группа Вторая младшая группа Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Физическая активность ребенка третьего года жизни»</li> <li>2. «Тренировки на дому»</li> <li>3. «Спорт – не навреди»</li> <li>4. «Многоликий мяч»</li> <li>5. «Как родиться чемпионом»</li> </ol>	Первая младшая группа Вторая младшая группа Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Развиваем активность малыша»</li> <li>2. «Закаливание детей водой»</li> <li>3. Развлечение с родителями: «Мой веселый звонкий мяч»</li> </ol>	Первая младшая группа Вторая младшая группа

	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. «Как мы ходим»</li> <li>5. «Дыхательная гимнастика для часто болеющих дошкольников»</li> </ol>	<p>Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа</p>
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «О пользе велосипеда»</li> <li>2. «Играем с детьми»</li> <li>3. «Движение и здоровье»</li> <li>4. «Приобщение детей к физической культуре и спорту»</li> <li>5. «Угомон на непоседу»</li> </ol>	<p>Первая младшая группа Вторая младшая группа Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа</p>
Январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Нужно ли развивать у ребенка мышечную силу»</li> <li>2. «Физкультура для пассивных и активных детей»</li> <li>3. «Подвижные игры»</li> <li>4. «Семь принципов оздоровительной физкультуры»</li> <li>5. «Правильное питание – залог здоровья дошкольников»</li> </ol>	<p>Первая младшая группа Вторая младшая группа Средняя группа Старшая группа</p> <p>Все возрастные группы</p>
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Растим детей здоровыми»</li> <li>2. «Шесть правил здорового позвоночника»</li> <li>3. «Игра для детей»</li> <li>4. «Профилактика заболеваний позвоночника»</li> <li>5. «Играй, да силенок набирай»</li> <li>6. Развлечение, посвященное Дню защитника отечества: «Как Баба Яга внука в армию провожала»</li> </ol>	<p>Первая младшая группа Вторая младшая группа Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа</p>
Март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Воспитание игрой»</li> <li>2. «Нескучная зарядка»</li> <li>3. «Утренняя гимнастика»</li> <li>4. «Босохождение»</li> <li>5. «Правильное дыхание – необходимое условие физического развития»</li> </ol>	<p>Первая младшая группа Вторая младшая группа Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа</p>
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой»</li> <li>2. «Что такое закаливание»</li> <li>3. «Несколько советов заботливым родителям по охране и укреплению здоровья»</li> <li>4. Развлечение «Зов джунглей» (совместно с родителями)</li> <li>5. «Как сформировать у детей правильное</li> </ol>	<p>Первая младшая группа Вторая младшая группа Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа</p>



	отношение к своему здоровью»	
Май	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Играем с детьми»</li> <li>2. «Зарядка без забот»</li> <li>3. «Семь принципов оздоровления физкультурой»</li> <li>4. «Профилактика плоскостопия у детей»</li> <li>5. «О здоровье всерьез. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников»</li> </ol>	Первая младшая группа Вторая младшая группа Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа
Июнь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Плоскостопие»</li> <li>2. «Здоровье начинается со стопы»</li> <li>3. «Как победить плоскостопие»</li> <li>4. «Упражнения для формирования правильной осанки»</li> <li>5. «Закаливание организма дошкольника» (советы врача)</li> </ol>	Первая младшая группа Вторая младшая группа Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа
Июль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья»</li> <li>2. «Растим детей здоровыми»</li> <li>3. «Родители – лучший пример для детей или как приучить ребенка к зарядке»</li> <li>4. «Выбираем ребенку роликовые коньки»</li> <li>5. «Физическая готовность к школе»</li> </ol>	Первая младшая группа Вторая младшая группа Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа
Август	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Утренняя гимнастика»</li> <li>2. «Зарядка – это весело»</li> <li>3. «О правильной осанке»</li> <li>4. «Бег - одно из важных для здоровья ребенка движений»</li> <li>5. «Пропаганда здорового образа жизни»</li> </ol>	Первая младшая группа Вторая младшая группа Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Организация двигательного режима пребывания детей в ДОУ. Модель физического воспитания

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<b>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</b>				
1.1. Утренняя гимнастика	ежедневно 5-6 минут	ежедневно 6-8 минут	ежедневно 8-10 минут	ежедневно 10 минут
1.2. Физкульт минутки	ежедневно по мере необходимости (до 3 минут)			
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	ежедневно 6-10 минут	ежедневно 10-15 минут	ежедневно 15-20 минут	ежедневно 20-30 минут
1.4. Закаливающие процедуры	ежедневно после дневного сна			
1.5. Дыхательная гимнастика				
1.6. Плавание, спортивные упражнения	1-2 раза в неделю 15-20 минут	1-2 раза в неделю 20-25 минут	1-2 раза в неделю 25-30 минут	1-2 раза в неделю 30-35 минут
<b>2. Физкультурные занятия</b>				
2.1. Физкультурные занятия в спортивном зале	3 раза в неделю по 15 минут	3 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
2.2. Физкультурные занятия на свежем воздухе	-	-	1 раз в неделю по 25 минут	1 раз в неделю по 30 минут
<b>3. Спортивный досуг</b>				
3.1. Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)			
3.2. Спортивные праздники	-	Летом 1 раз в год	2 раза в год	
3.3. Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в квартал	1 раз в месяц		
3.4. Дни здоровья	1 раз в квартал			

**Динамические паузы** проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой и других в зависимости от вида занятия.

**Подвижные и спортивные игры** проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, а также на прогулке, в групповой комнате - малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

**Релаксация.** Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе мы используем упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

**Пальчиковая гимнастика** проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

**Гимнастика для глаз** проводится в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

**Дыхательная гимнастика** проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

**Бодрящая гимнастика** проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватях на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание.

**Технологии обучения здоровому образу жизни:**

**Утренняя гимнастика** проводится ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

**Физкультурные занятия** проводятся 3 раза в неделю в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Они направлены на обучение

двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

**Активный отдых.** При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно, чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.

На участке детского сада имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке.

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

Недели	Темы (2-4 года)	Темы (4-7 лет)	Праздничное мероприятие, событие, праздник, организуемый инструктором по физической культуре
<i>Сентябрь</i>			
Первая неделя	«Наш любимый детский сад»	«Наш любимый детский сад»	День знаний
Вторая неделя	«Наш участок. Мы гуляем»		
Третья неделя	«Наши игрушки»	«Азбука безопасности»	«В гости к Старик-лесовику»
Четвертая неделя	«Наш веселый звонкий мяч»		
<i>Октябрь</i>			
Первая неделя	«Осеннее настроение (яркие листья)»	«Осень золотая»	«В гости к нам пришел Петрушка»
Вторая неделя	«Вкусные дары осени»		
Третья неделя	«Оденем куклу на прогулку»	«Мир игры»	«Мой веселый звонкий мяч»
Четвертая неделя	«Что случилось с куклой Машей»		
<i>Ноябрь</i>			
Первая неделя	«Дом, в котором я живу»	«Город мой родной»	«День здоровья»
Вторая неделя	«Мой домашний любимец»		
Третья неделя	«Грузовик привез игрушки»	«Мой дом, моя семья»	«Мама, папа, я - спортивная семья»
Четвертая неделя	«Мои любимые игрушки. Дети играют»		
<i>Декабрь</i>			
Первая неделя	«Зимушка-Зима»	«Зимушка-Зима»	«Здравствуй гостя- Зима!»
Вторая неделя	«Новогодние подарки для куклы»		
Третья неделя	«Ёлка у нас в гостях»	«Здравствуй, здравствуй, Новый год!»	«В гостях у Мороза»

Четвертая неделя	«Здравствуй, здравствуй, Новый год!»		Ивановича»
<i>Январь</i>			
Первая неделя Вторая неделя	Каникулы «Матрёшкина сказка»	Каникулы «Рождественское чудо»	«Приходила Коляда»
Третья неделя Четвертая неделя	«Красота деревьев в зимнем наряде» «Зимовье зверей»	«Зимние хлопоты»	«Зимние забавы»
<i>Февраль</i>			
Первая неделя Вторая неделя	«Большие и маленькие (животные и их детеныши)» «Ребятам о зверятах»	«Моя Родина - Россия»	«А ну-ка мальчики!»
Третья неделя Четвертая неделя	«Мама, папа и я» «Самое важное слово»	«Мир профессий»	Масленица
<i>Март</i>			
Первая неделя Вторая неделя	«Наши мамочки» «Мир за окном: весна пришла»	«Весна пришла!»	День здоровья
Третья неделя Четвертая неделя	«В гостях у Айболита!» «Соберем куклу на прогулку»	«Как укрепить организм?»	Праздник прилета птиц
<i>Апрель</i>			
Первая неделя Вторая неделя	«Весёлые истории» «Солнышко»	«Тайны третьей планеты»	«Космические приключения»
Третья неделя Четвертая неделя	«Птицы прилетели» «Где моя мама?» (Домашние и дикие животные и их детеныши)	«Наша планета - Земля»	«На весенней полянке»
<i>Май</i>			
Первая неделя Вторая неделя	«Я одеваюсь сам» «Живое вокруг нас: весенние цветы»	«Я, и мир вокруг меня»	«Смотр строя и песни»
Третья неделя Четвертая неделя	«Травка зеленеет, солнышко блестит» «Мы едем, едем, едем»	«До свидания, весна! Здравствуй, лето!» «До свиданья, детский сад! Здравствуй, школа!»	«Веселое путешествие»

### 3.3. Перспективно-тематическое планирование

#### Первая младшая группа

Сентябрь

<b>Задачи</b>	Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие, учить ходить по ограниченной поверхности, ходить и бегать, меняя направление. Развивать умение ползать, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу. Учить подлезать под верёвку и бросать предмет правой и левой рукой.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Чередование ходьбы и бега врассыпную за воспитателем, между стульями (следить, чтобы дети не задевали друг друга и не наталкивались на стулья). Ходьба по дорожке- между двумя параллельными линиями.			
	<b>I неделя</b> Тема: «Наш детский сад»	<b>II неделя</b> Тема: «Наш участок. Мы гуляем!»	<b>III неделя</b> Тема: «Наши игрушки»	<b>IV неделя</b> Тема: «Наш веселый звонкий мяч»
<b>№ Занятия</b>	№1, №2, №3.	№4, №5, №6.	№7, №8, №9.	№10, №11, №12.
<b>ОРУ</b>	№1 без предметов	№2 без предметов	№3 с кубиками	№4 с платочкам
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Ходьба по дорожке ш 30-35 см (между двух длинных верёвок) к кукле 2-3 раза.	1. Ползание на четвереньках (4-6м) к собачке – «Пойдём как собачка» 2-3 раза.	1. Ходьба по доске, положенной на пол (длина 2,5-3м, ш 25-20см) 2-3раза. 2. Взойти на ящик и сойти с него (50, 50, 20 см) 2-3 раза.	1. Ползание на четвереньках, подползти под верёвку (в 40-45 см), доползти до собачки, погладить её и вернуться обратно. 2. Бросание правой и левой рукой вдаль (шишку или мячик).
<b>Подвижные игры</b>	«Бегите ко мне»	«Догоните меня»	«Собери грибочки»	«Пробеги через лес»
<b>Мало- подвижные игры</b>	«Бегите ко мне»	«Пойдём тихо, как мышки»	Ходьба за воспитателем вместе с грибочками.	Спокойная ходьба за воспитателем.

## Октябрь

<b>Задачи</b>	Учить лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, учить ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе. Ознакомить с выполнением прыжка вперёд на двух ногах, бросать в горизонтальную цель. Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках. Учить прыгать в длину с места, ходить парами в определённом направлении, ходить по наклонной доске.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег за воспитателем - «Идём в лес». Следить, чтобы дети не шаркали ногами. Ходьба и бег со сменой темпа – «Машины едут и медленно».			
	<b>I неделя</b> Тема: «Осеннее настроение (яркие листья)»	<b>II неделя</b> Тема: «Вкусные дары осени»	<b>III неделя</b> Тема: «Одеваем куклу на прогулку»	<b>IV неделя</b> Тема: «Что случилось с куклой Машей»
<b>№ Занятия</b>	№1, №2, №3.	№4, №5, №6.	№7, №8, №9.	№10, №11, №12.
<b>ОРУ</b>	№5 с мячом	№6 «Красивые сапожки»	№7 с мешочком	№8 с флажками
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по доске. С последующим ползанием на четвереньках по полу до определённого места <b>2-3 раза.</b></p> <p>2. Прокатывание мяча друг другу <b>2-3</b> раза.</p> <p>3. Ходьба по доске <b>2-3 раза.</b></p> <p>4. Прокатывание мяча друг другу <b>2-3</b> раза.</p>	<p>1. Бросание мешочков в горизонтальную цель- ящик (или обруч) правой и левой рукой на <b>р 80 см. 2-3 раза</b></p> <p>2. Прыгать через верёвку на двух ногах – «Зайка прыгает через канавку». <b>6-8 раз</b></p> <p>3. Ползание на четвереньках между линиями (ш <b>40-35 см</b>) – «Муравьи идут по дорожке». <b>2-3</b> раза</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке – «Идём по мостику». <b>2-3</b> раза</p> <p>5. Бросание мяча вдаль из-за головы. <b>4-5 раз</b></p>	<p>1. Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы. <b>3-4</b> раза</p> <p>2. Прыжки в длину с места через верёвку. <b>4-6 раз</b></p> <p>3. Бросание мяча вдаль от груди. <b>3-4</b> раза</p> <p>4. Прокатывать мяч друг другу. <b>2-3</b> раза</p>	<p>1. Бросание мяча вдаль от груди. <b>3-4</b> раза</p> <p>2. Ходьба по наклонной доске вверх вниз. <b>2-3</b> раза</p> <p>Бросание и ловля мяча воспитателю. <b>2-3</b> раза</p> <p>3. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз руки в стороны. <b>2-3</b> раза</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Догоните мяч»	«Догоните меня»	«Через ручеёк»	«Солнышко и дождик»
<b>Мало-подвижные игры</b>	Ходьба за воспитателем	Спокойная ходьба вместе с воспитателем	Спокойная ходьба парами за воспитателем.	Спокойная ходьба парами за воспитателем



## Ноябрь

<b>Задачи</b>	Упражнять в прыжке в длину с места, бросать вдаль правой и левой рукой. Закрепить умение реагировать на сигнал. Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки. Развивать умение организованно перемещаться в определённом направлении, учить подлезать под рейку, бросать в горизонтальную цель. Воспитывать умение слушать сигналы и реагировать на них.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба за машиной, которую везёт воспитатель. Ходьба и бег за воспитателем. Ходить, по кругу взявшись за руки. Чередование ходьбы и бега друг за другом в одном направлении.			
	<b>I неделя</b> Тема: «Дом, в котором я живу»	<b>II неделя</b> Тема: «Мой домашний любимец»	<b>III неделя</b> Тема: «Грузовик привез игрушки»	<b>IV неделя</b> Тема: «Мои любимые игрушки. Дети играют»
<b>№ Занятия</b>	№1, №2, №3.	№4, №5, №6.	№7, №8, №9.	№10, №11, №12.
<b>ОРУ</b>	№9 без предметов	№10 с кубиками	№11 с большим мячом	№12 «Дружная семья»
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. <b>2-3</b> раза</li> <li>2. Прыжки в длину с места на двух ногах через верёвку. <b>4-6</b> раз</li> <li>3. Перешагивание через препятствие (кубики в <b>10-15</b> см). <b>1-2</b> раза</li> <li>4. Катание мячей друг другу на р <b>1-1,5</b> м. <b>8-10</b> раз</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание шишек вдаль, правой и левой рукой. По <b>3</b> раза каждой рукой.</li> <li>2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (поточно). <b>2-3</b> раза</li> <li>3. Ползание на четвереньках до рейки, установленной на в <b>40</b> см. Подлезание под рейку (поточно). <b>2-3</b> раза</li> <li>4. Прыжки в длину с места через верёвку. <b>4-6</b> раз</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. <b>2-3</b> раза</li> <li>2. Прыжки в длину с места на двух ногах через верёвку. <b>6-8</b> раз</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке. <b>2-3</b> раза</li> <li>4. Катание мяча в воротики (<b>2-3</b> дуги) с расст <b>0,5-1</b> м. <b>2-3</b> раза</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. <b>2-3</b> раза</li> <li>2. Прыжки в длину с места через две верёвки, положенные параллельно, - «Прыгаем через канавку». <b>6-8</b> раз</li> <li>3. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. <b>3-4</b> раза</li> </ol>
<b>Подвижные игры</b>	«Догоните меня»	«Догони мяч»	«Солнышко и дождик»	«Воробышки и автомобиль»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба с остановками по сигналу	Ходьба. «Кто тише»	Ходьба за воспитателем	Ходьба друг за другом

## Декабрь

<b>Задачи</b>	Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать вдаль правой и левой рукой, быть внимательным. Упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления. Закреплять умение ходить в колонне по одному. Совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, прыжки в длину с места, ползание по гимнастической скамейке. Учить быстро, реагировать на сигнал.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба друг за другом, между предметами за воспитателем, между обручами, разложенными в рассыпную на полу, в колонне по одному. Ходьба и бег свободным широким шагом.			
	<b>I неделя</b> Тема: «Зимушка-зима в гости к нам пришла»	<b>II неделя</b> Тема: «Новогодние подарки для куклы»	<b>III неделя</b> Тема: «Ёлка у нас в гостях»	<b>IV неделя</b> Тема: «Здравствуй, дедушка Мороз!»
<b>№ Занятия</b>	№1, №2, №3.	№4, №5, №6.	№7, №8, №9.	№10, №11, №12
<b>ОРУ</b>	13 с флажками	№ 14 с косичкой	№15 «Веселая физкультура»	№ 16 с султанчиком
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Метание вдаль правой и левой рукой. <b>2-3</b> раза каждой рукой 2. Ползание по гимнастической скамейке. <b>2-3</b> раза 3. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. <b>3-4</b> раза 4. Бросание и ловля мяча. Воспитатель бросает каждому ребёнку мяч <b>2-3</b> раза.	1. Метание вдаль мешочков с песком правой и левой рукой. <b>2-3</b> раза 2. Ходьба по гимнастической скамейке <b>2-3</b> раза. 3. Прыжки в длину с места через две параллельные верёвки, положенные на расст <b>15-20</b> см. <b>4-5</b> раз	1. Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой в ящик или обруч на расст <b>80-100</b> см. <b>2-3</b> раза 2. Прыжки в длину с места через верёвку. <b>4-5</b> раз 3. Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками. <b>4-5</b> раз 4. Ползание на четвереньках и подлезание под рейку. <b>2-3</b> раза	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. <b>2-4</b> раза 2. Прыжки в длину с места на двух ногах. <b>4-6</b> раз 3. Метание мешочка с песком вдаль правой и левой рукой. По <b>3</b> раза каждой. 4. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. <b>3-4</b> раза
<b>Подвижные игры</b>	«Поезд»	«Самолёты»	«Пузырь»	«Птички в гнёздышках»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба друг за другом	Ходьба с остановкой на сигнал	Ходьба змейкой за воспитателем	«Кто тише»

## Январь

<b>Задачи</b>	Учить катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической стене, в прыжках в длину с места, ползании на четвереньках и подлезать под рейку. Упражнять детей в метании правой и левой рукой вдаль. Учить прыгать в глубину. Способствовать развитию чувства равновесия. Закреплять умение быстро реагировать на сигнал, учить дружно действовать в коллективе.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. Ходьба и бег широким, свободным шагом, ходьба и бег врассыпную. По сигналу идти в колонне по одному за воспитателем.			
		<b>II неделя</b> Тема: «С горки радостно качусь»	<b>III неделя</b> Тема: «Матрёшкина сказка»	<b>IV неделя</b> Тема: «Красота деревьев в зимнем наряде»
<b>№ Занятия</b>		<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>
<b>ОРУ</b>		<b>№ 17 с малым мячом</b>	<b>№18 «Будем сильными»</b>	<b>19 с погремушками</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места на двух ногах. <b>4-6</b> раз</li> <li>2. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой. По <b>2-3</b> раза.</li> <li>3. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу <b>2-3</b> раза</li> <li>4. Ходьба по гимнастической скамейке. <b>2-3</b> раза</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. <b>2-3</b> раза</li> <li>2. Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой. <b>3-4</b> раза</li> <li>3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.</li> <li>4. Прыжки в длину с места на двух ногах раз. <b>4-6</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце скамейки спрыгнуть. <b>3-4</b> раза</li> <li>2. Ползание на четвереньках и подлезание под рейку. <b>3-4</b> раза</li> <li>3. Бросание мяча вдаль из-за головы. <b>4-6</b> раз</li> <li>4. Катание мяча друг другу, сидя ноги врозь. <b>10-12</b> раз</li> <li>5. Ходьба на четвереньках между двумя параллельными верёвками, расст между ними <b>35-30</b> см – «Кошка идёт по дорожке». <b>2-3</b> раза</li> </ol>
<b>Подвижные игры</b>		<b>«Воробышки и автомобиль»</b>	<b>«Птички в гнёздышках»</b>	<b>«Жуки»</b>
<b>Малоподвижные игры</b>		<b>«Кто тише»</b>	<b>Ходьба. Идти, по кругу взявшись за руки.</b>	<b>Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках и обычным шагом.</b>

## Февраль

<b>Задачи</b>	Учить катать мяч в цель, совершенствовать метание вдаль из-за головы, упражнять в ползании и подлезании под рейку, прыгать в длину с места. Учить детей быть дружными, помогать друг другу. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, Учить бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть. Учить подпрыгивать, ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с неё.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному между стульями, с флажком в руке. Бег враспынную. Ходьба и бег с кубиками.			
	<b>I неделя</b> Тема: «Большие и маленькие (животные и их детеныши)»	<b>II неделя</b> Тема: «Ребятам о зверятах»	<b>III неделя</b> Тема: «Мама, папа и я»	<b>IV неделя</b> Тема: «Самое важное слово»
<b>№ Занятия</b>	№1, №2, №3.	№4, №5, №6.	№7, №8, №9.	№10, №11, №12.
<b>ОРУ</b>	№20 «Гули-гуленьки»	№1 без предметов	№3 с кубиками	№4 с платочками
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание вдаль двумя руками из-за головы. <b>3-4</b> раза</li> <li>2. Катание мяча в воротики на расст <b>1-1,5 м 3-4</b> раза.</li> <li>3. Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под рейку. <b>2-3</b> раза</li> <li>4. Прыжки в длину с места.<b>5-6</b> раз</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.<b>2-3</b> раза</li> <li>2. Прыжки в длину с места, стоя у верёвки. <b>5-6</b> раз</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом <b>2-3</b> раза.</li> <li>4. Бросание мяча воспитателю и ловля мяча. <b>2-3</b> раза</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.<b>2-3</b> раза</li> <li>2. Подпрыгнуть вверх и коснуться шара, который находится выше поднятой руки ребёнка на <b>10-12</b> см. <b>1-2</b> раза</li> <li>3. Ползание на четвереньках и подлезание под рейку. <b>2-3</b> раза</li> <li>4. Катание мяча друг другу. <b>4-6</b> раз</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по гимнастической скамейке, в конце выпрямиться и спрыгнуть с неё на мат. <b>2-3</b> раза</li> <li>2. Катание мяча под дугу на расст <b>1-1,5 м . 2-3</b> раза</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. <b>2-3</b> раза</li> <li>4. Прыжки в длину с места. <b>4-6</b> раз</li> </ol>
<b>Подвижные игры</b>	«Воробышки и автомобиль»	«Кот и мышки»	«Догоните меня»	«Поезд»
<b>Мало - подвижные игры</b>	Ходьба с остановкой по сигналу	Ходьба на носках и обычным шагом	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному. Игра «Кто тише»

## Март

<b>Задачи</b>	Упражнять детей в метании вдаль двумя руками из-за головы и катании мяча в воротики, в ходьбе по гимнастической скамейке, учить прыгивать с неё, ходить парами, становиться в круг, взявшись за руки. Способствовать развитию координации движений, умению сохранять определённое направление при метании предметов.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Чередование ходьбы и бега, ходьба и бег между предметами, в колонне по одному, «змейкой». Ходить по кругу, взявшись за руки. Бег в рассыпную.			
	<b>I неделя</b> <b>Тема: «Наши мамочки»</b>	<b>II неделя</b> <b>Тема: «Мир за окном: весна пришла»</b>	<b>III неделя</b> <b>Тема: «В гостях у Айболита»</b>	<b>IV неделя</b> <b>Тема: «Соберем куклу на прогулку»</b>
<b>№ Занятия</b>	<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>	<b>№10, №11, №12.</b>
<b>ОРУ</b>	<b>№5 с мячами</b>	<b>№6 «Красивые сапожки»</b>	<b>№7 с мешочком</b>	<b>№8 с флажками</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Бросание мяча вдаль из-за головы. <b>4-5</b> раз 2. Катание мяча в воротики на расст <b>1-1,5</b> м. <b>4-5</b> раз 3. Ходьба по гимнастической скамейке в конце скамейки прыгнуть. <b>2-3</b> раза	1. Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой. <b>3-4</b> раза 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. <b>2-3</b> раза 3. Ходьба по гимнастической скамейке. <b>2-3</b> раза 4. Ползание на четвереньках до рейки и подлезание под неё. <b>3-4</b> раза	1. Прыжки в длину с места на двух ногах. <b>6-7</b> раз 2. Метание вдаль мешочков с песком правой и левой рукой. <b>3-4</b> раза 3. Бросание и ловля мяча воспитателю. <b>1-2</b> раза 4. Ходьба по наклонной доске с последующем заданием – доползти на четвереньках до определённого места. <b>2-3</b> раза	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. <b>2-3</b> раза 2. Прыжки в длину с места через верёвки, положенные на расст <b>20-25</b> см. <b>6-7</b> раз 3. Ходьба на четвереньках друг за другом – « <b>Кошечки идут</b> ». 4. Спрыгивание с гимнастической скамейки. <b>3-4</b> раза 5. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой на расст <b>100</b> см от обруча. <b>2-3</b> раза
<b>Подвижные игры</b>	<b>«Кошка и мышки»</b>	<b>«Пузырь»</b>	<b>«Солнышко и дождик»</b>	<b>«Мой весёлый звонкий мяч»</b>
<b>Малоподвижные игры</b>	<b>Ходьба в колонне по одному.</b>	<b>Ходьба. Ритмично хлопать в ладоши во время ходьбы.</b>	<b>Ходьба обычным шагом и на носках</b>	<b>Ходьба в колонне по одному обычным шагом и на носках</b>

### Апрель

<b>Задачи</b>	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, учить бросать и ловить мяч; способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, развитию глазомера. Совершенствовать метание вдаль из-за головы и катание мяча друг другу, ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль от груди. Развивать умение бросать предмет в определённом направлении. Воспитывать умение ждать сигнал воспитателя и действовать по сигналу.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег друг за другом со сменой направления, в колонне по одному, ходьба и бег в медленном и быстром темпе. Бег врассыпную.			
	<b>I неделя</b> Тема: «Весёлые истории»	<b>II неделя</b> Тема: «Солнышко»	<b>III неделя</b> Тема: «Птицы прилетели»	<b>IV неделя</b> Тема: «Где моя мама?» (Домашние и дикие животные и их детеныши)
<b>№ Занятия</b>	№1, №2, №3	№4, №5, №6.	№7, №8, №9.	№10, №11, №12.
<b>ОРУ</b>	№9 без предметов	№10 с кубиками	№11 с большим мячом	№12 «Дружная семья»
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивать с неё. <b>3-4</b> раза</li> <li>2. Бросание мяча воспитателю и ловля мяча. <b>2-3</b> раза</li> <li>3. Ползание на четвереньках (<b>5-6</b> м) и подлезание под дугу.</li> <li>4. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой. <b>2-3</b> раза</li> <li>5. Прыжки в длину с места на двух ногах. <b>4-6</b> раз</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы. <b>4-6</b> раз</li> <li>2. Катание мяча друг другу. <b>8-12</b> раз</li> <li>3. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. <b>2-3</b> раза</li> <li>4. Бросание мяча вверх и вперёд через сетку или ленту. <b>8-12</b> раз</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание шишек вдаль правой и левой рукой. <b>2-3</b> раза</li> <li>2. Прыжки в длину с места на двух ногах через две параллельные верёвки, положенные на расст <b>25-30</b> см. <b>6-8</b> раз</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке в конце спрыгнуть. <b>2-3</b> раза</li> <li>4. Бросание и ловля мяча. <b>2-3</b> раза</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. <b>2-3</b> раза</li> <li>2. Бросание мяча вдаль от груди. <b>4-6</b> раз</li> <li>3. Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. <b>2-3</b> раза</li> <li>4. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. <b>2-3</b> раза</li> </ol>
<b>Подвижные игры</b>	«Пузырь»	«Воробышки и автомобиль»	«Солнышко и дождик»	«Птички в гнёздышках»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал воспитателя	Ходьба врассыпную и парами	Ходьба. «Кто тише»	Ходьба друг за другом обычным шагом и на носках

## Май

<b>Задачи</b>	Закрепить умение ходить по наклонной доске. Совершенствовать метание вдаль одной рукой ползание и подлезание под дугу. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать в глубину, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание. Совершенствовать метание вверх и вперёд, приучать быстро, реагировать на сигнал.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную за воспитателем со сменой направления.			
	<b>I неделя</b> Тема: «Я одеваюсь сам»	<b>II неделя</b> Тема: «Живое вокруг нас: весенние цветы»	<b>III неделя</b> Тема: «Травка зеленеет, солнышко блестит»	<b>IV неделя</b> Тема: «Мы едем, едем, едем»
<b>№ Занятия</b>	<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>	<b>№10, №11, №12.</b>
<b>ОРУ</b>	<b>№ 14 с косичкой</b>	<b>№ 16 с султанчиком</b>	<b>№ 19 с погремушками</b>	<b>№20 «Гули-гуленьки»</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками. <b>3-4</b> раза 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. <b>2-3</b> раза 3. Прыжки в длину с места на двух ногах. <b>5-6</b> раз 4. Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой. <b>3-4</b> раза 5. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу.	1. Ходьба по гимнастической скамейке. <b>2-3</b> раза 2. Бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой. <b>3-4</b> раза 3. Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками. <b>4-5</b> раз 4. Катание мяча друг другу. <b>8-12</b> раз	1. Бросание мяча через сетку вверх и вдаль двумя руками от груди. <b>8-12</b> раз 2. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть. <b>2-3</b> раза 3. Катание мяча друг другу. <b>8-12</b> раз	1. Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой до места на расст <b>2,5-3</b> м. <b>3-4</b> раза 2. Прыжки в длину с места на двух ногах. <b>6-8</b> раз 3. Бросание мяча вверх и вдаль через сетку. <b>6-8</b> раз 4. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть с неё. <b>2-3</b> раза
<b>Подвижные игры</b>	«Пузырь»	«Солнышко и дождик»	«Мой весёлый звонкий мяч»	«Воробышки и автомобиль»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному обычным шагом и на носках	Ходьба. «Кто тише»	Ходьба за воспитателем по сигналу остановиться	Ходьба обыкновенным шагом и на носках

## Вторая младшая группа

### Сентябрь

<b>Задачи</b>	<p>Определить степень овладения детьми основными движениями и уровень развития силы мышц плечевого пояса и силы мышц ног. Способствовать освоению детьми основных движений: ползание на четвереньках по прямой; прыжки на двух ногах с работой рук; прыжки в обруч лежащий на полу; ходьба по извилистым дорожкам с сохранением равновесия, катание мяча двумя руками (энергичный толчок двумя руками); ползание на четвереньках по прямой; ходьба по извилистым дорожкам с сохранением равновесия. Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого. Познакомить детей с русской народной игрой городки, инвентарем для игры (городок), учить строить, простейшие фигуры (забор, бочка); развивать силу, глазомер.</p> <p>Воспитывать у детей умение внимательно слушать задание и желание его выполнять. Способствовать возникновению желания активно участвовать в подвижных играх.</p>			
<b>1-я часть: Вводная</b>	<p>Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Едет, едет паровоз»; ходьба на носках (руки вверх), на пятках (руки за спину); ходьба по диагонали; с высоким подниманием коленей (игровое упражнение «Петушки»); ходьба «змейкой». Бег в колонне по одному; по диагонали; с ускорением; с препятствием (по мату как по песочку); бег шеренгой с одной стороны на другую.</p>			
	<b>I - II неделя</b> <b>Тема: «Наш любимый детский сад».</b>		<b>III - IV неделя</b> <b>Тема: «Азбука безопасности».</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>	<b>№10, №11, №12.</b>
<b>ОРУ</b>	<b>без предметов</b>	<b>без предметов</b>	<b>с малым мячом</b>	<b>с платочком</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p><b>1.</b> Прыжки в длину с места. <b>2.</b> Метание набивного мяча (0,5кг.)</p>	<p><b>1.</b> Ходьба по извилистой дорожке (ширина 20см., дл. 3м.) <b>2.</b> Ползание на четвереньках по прямой. <b>3.</b> Прыжки на двух ногах с работой рук. <i>Игровые упражнения:</i> «Метатели», «Жучки», «Пальчики».</p>	<p><b>1.</b> Ходьба по извилистой дорожке с хлопком над головой. <b>2.</b> Катание мяча друг другу. <b>3.</b> Ползание на средних четвереньках по прямой (4-5м.) <b>4.</b> Ползание на средних четвереньках по доске. <i>Игровые упражнения:</i> «Метни стрелу», «Попади в цель».</p>	<p><b>1.</b> Прыжки в обруч лежащий на полу. <b>2.</b> Катание мяча друг другу (с увеличением расстояния между детьми). <b>3.</b> Ползание на средних четвереньках по извилистой дорожке. <i>Игровые упражнения:</i> <b>1.</b> «Дорожка» а) Пройти по дорожке с высоким подниманием колен. б) Попрыгать по дорожке на двух ногах. <b>2.</b> «Метни стрелу» <b>3.</b> «Попади в цель»</p>
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	<b>«Огуречик»</b>	<b>«Большое гнездо»</b>	<b>«Автомобили»</b>	<b>«Птички и машина»</b>
<b>Мало - подвижные игры</b>	<b>«Найди пару»</b>	<b>«Крепко за руки взялись»</b>	<b>«Машина»</b>	<b>«Ехали, ехали и приехали»</b>



## Октябрь

<b>Задачи</b>	Способствовать овладению детьми основных движений: ходьба с перешагиванием предметов, не задевая их и сохраняя равновесие; бег, взявшись за руки, по кругу; прыжки в обруч, лежащий на полу; прокатывание мяча друг другу через ворота; ползание на четвереньках за катящимся мячом; ходьба с перешагиванием предметов разной высоты, сохраняя равновесие; прокатывание мяча между предметами; ползание за катящимся мячом с ускорением; прыжки (слегка сгибая ноги в коленях) в соответствии с определенным ритмом (например, стихотворения). Формировать навык правильной осанки в упражнениях с фитболами. Обучать динамическим упражнениям с фитболами; развивать ориентировку в пространстве. Прививать навыки коллективного взаимодействия при выполнении упражнений и подвижных игр с фитболами. Воспитывать желание активно участвовать в подвижных играх.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному; на внешней стороне стопы (Пингвины); приставным шагом («Оловянный солдатик»); приставным шагом, ползание с опорой на кисти рук и колени «Черепашки». Бег в колонне по одному со сменой направления, шеренгой с одной стороны зала на другую, с препятствием (под гимнастической палкой); в колонне по одному, взявшись за руки по кругу, с ускорением, под гимнастической палкой (под веточкой).			
	<b>I - II неделя Тема: Осень золотая.</b>		<b>III - IV неделя Тема: Мир игры.</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>	<b>№10, №11, №12.</b>
<b>ОРУ</b>	<b>без предметов</b>	<b>с мешочком</b>	<b>без предметов</b>	<b>с кубиками</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Ходьба через предметы (выс. 10-15 см.). 2. Прыжки из обруча в обруч лежащие на полу. 3. Прокатывание мяча друг другу через ворота (увеличивая расстояние). <i>Динамические упражнения с фитбол-мячом: «Колобок», «Звездочка», «Умеем падать», «Отдыхаем».</i>	1. Прыжки в обруч, лежащий на полу. 2. Прыжки через колечки разных цветов и размеров. 3. Ползание на четвереньках за катящимся мячом. <i>Динамические упражнения с фитбол-мячом: «Паучок», «Улиточка», «Корзинка».</i>	1. Перешагивание через предметы переменным способом в быстром темпе. 2. Прокатывание мяча между предметами, расположенными на расстоянии 60 см. друг от друга. 3. Ползание за катящимся мячом в быстром темпе. Ходьба по гимнастической скамейке с фитбол-мячом над головой. <i>Динамические упражнения с фитбол-мячом: «Колобок», «Звездочка», «Умеем падать», «Отдыхаем».</i>	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2. Прокатывание мяча между предметами расстояние 50 см. 3. Ползание за катящимся мячом с ускорением. Ходьба по гимнастической скамейке с фитбол-мячом над головой. <i>Динамические упражнения с фитбол-мячом: «Паучок», «Улиточка», «Корзинка».</i>
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	<b>«Солнышко и дождик»</b>	<b>«Озеро, ручей, море, дождь»</b>	<b>«Мишка бурый»</b>	<b>«Жучка»</b>
<b>Малоподвижные игры</b>	<b>«В огороде у ребяток»</b>	<b>«Назови ягоду»</b>	<b>«Петрушка»</b>	<b>«Найди погремушку»</b>

## Ноябрь

<b>Задачи</b>	Способствовать овладению детьми основных движений: ходьба по наклонной доске и спуск с нее, сохраняя равновесие; прокатывание мяча между предметами; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; ползание по скамейке на четвереньках; прыжки на двух ногах на месте в паре; прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю; ползание на четвереньках по скамейке; ходьба приставным шагом влево, вправо; прыжки на двух ногах вверх на месте (достать предмет, с энергичным отталкиванием двумя ногами от пола). Познакомить детей с теннисным шариком, показать свойства мячика (прыгает, легкий, ломается, если обращаться не аккуратно), развивать согласованность движений; создавать ситуации побуждающие детей проявлять усилия в овладении действиями с мячом. Развивать выдержку, внимание; умение согласовывать действие с текстом игры. Вызывать чувство радости от общения с взрослым, от выполняемых действий.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному; Ходьба шеренгой с одной стороны на другую; на носках, на пятках, с высоким подниманием коленей; шеренгой с одной стороны на другую («Пойдем в гости»); на носках («Мышки»); на пятках («Гуси»); приставным шагом влево и вправо. Бег в колонне по одному; по диагонали; с ускорением по диагонали; с препятствием по мату («как по песочку»); под гимнастической палкой («под веткой»); с ускорением по диагонали; двумя колоннами держась за руки.			
	<b>I - II неделя</b> <b>Тема: Город мой родной.</b>		<b>III - IV неделя</b> <b>Тема: Мой дом. Моя семья.</b>	
<b>№ занятия</b>	№1, №2, №3.	№4, №5, №6.	№7, №8, №9.	№10, №11, №12.
<b>ОРУ</b>	с мячом	без предметов	с флажками	без предметов
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Ходьба по наклонной доске и спуск с нее руки произвольно; с мячом в руках. 2. Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках. <i>Игровые упражнения:</i> «Гонка шариков», «Высоко-высоко».	1. Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с разным положением рук. 2. Прыжки на двух ногах на месте в паре, с продвижением вперед. 3. Ползание на четвереньках по скамейке. <i>Игровые упражнения:</i> «Гонка шариков», «Высоко-высоко».	1. Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю. 2. Ползание на четвереньках по скамейкам разной высоты. 3. Ходьба по наклонной доске и спуск с нее. <i>Игровые упражнения:</i> «Подъемный кран», «По дорожке».	1. Прыжки вверх, достать предмет. 2. Прокатывание мяча под дугой, сбить кеглю. 3. Ползание по скамейке на четвереньках. <i>Игровые упражнения:</i> «Подъемный кран», «По дорожке».
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Машины»	«Цветные автомобили»	«Бегите к маме»	«Найди свой цвет»
<b>Мало - подвижные игры</b>	«По ровненькой дорожке»	«Светофор»	«Кто живет у нас в квартире?»	«Мы топаем ногами»

## Декабрь

<b>Задачи</b>	Способствовать освоению детьми основных движений: ходьба по гимнастической скамейке (руки на пояс) с сохранением равновесия; прокатывания мяча; прыжки вверх с места с целью достать предмет; подлезание под дугу, не касаясь руками пола; бросание мяча об пол двумя руками и ловля его (стоя на месте); ходьба по гимнастической скамейке с предметом в руках с сохранением равновесия; спрыгивание с высоты с приземлением на полусогнутые ноги. Познакомить детей с названием и особенностями игры в футбол (играем с мячом ногами). Формировать элементарные для футбола действия с мячом (удары по неподвижному мячу ногой, остановка движущегося мяча, ведение, удар по воротам. Развивать координацию движений, выдержку. Воспитывать доброту и взаимовыручку.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую (игровое задание «Пойдем в гости»); на носках, пятках с разным положением рук; ползание с опорой на колени и кисти рук (игровое упражнение «Черепашки»). Бег в колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую; с ускорением шеренгой; с препятствием по мату; с перешагиванием через предметы.			
	<b>I - II неделя</b> <b>Тема: «Зимушка-Зима»</b>		<b>III - IV неделя</b> <b>Тема: «Здравствуй, здравствуй Новый год!»</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>	<b>№10, №11, №12.</b>
<b>ОРУ</b>	<b>с обручем</b>	<b>с кубиками</b>	<b>без предметов</b>	<b>с мешочком</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<b>1.</b> Ходьба по гимнастической скамейке. <b>2.</b> Прыжки вверх с места с целью достать предмет. <b>3.</b> Прокатывание мяча с целью сбить кеглю («Кто дальше?») <i>Игровые упражнения:</i> <b>«Ловкие ножки», «Остановись».</b>	<b>1.</b> Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине перешагнуть через кирпичик. <b>2.</b> Прыжки вверх с места с целью достать предмет. <b>3.</b> Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. <i>Игровые упражнения:</i> <b>«Мяч под сетку», «Ловкие ребята».</b>	<b>1.</b> Ходьба по гимнастическим скамейкам (разной высоты) с предметом в руках. <b>2.</b> Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками стоя на месте. <b>3.</b> Подлезание под дугу не касаясь руками пола. <i>Игровые упражнения:</i> <b>«Попади в ворота», «Прокати».</b>	<b>1.</b> Спрыгивание со скамейки (высота 15см.) <b>2.</b> Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками стоя на месте. <b>3.</b> Подлезание под несколько подряд расположенных дуг, не касаясь руками пола. <i>Игровые упражнения:</i> <b>«Остановись», «Мяч под сетку», «Ловкие ребята».</b>
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	<b>«Зайка беленький сидит»</b>	<b>«Зима»</b>	<b>«Береги свой снежок»</b>	<b>«Дед Мороз»</b>
<b>Малоподвижные игры</b>	<b>«Хоровод вокруг снежной бабы»</b>	<b>«Как на горке снег»</b>	<b>«Бьют часы»</b>	<b>«Найдем Снегурочку»</b>

## Январь

<b>Задачи</b>	Способствовать освоению детьми основных движений: ловля мяча, брошенного взрослым; ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой с сохранением равновесия; подлезание под дугами и под скамейкой произвольным способом; ходьба приставным шагом вперед и назад с приседом; прыжки с места в длину; подлезание в обруч, расположенный вертикально к полу. Формировать у детей двигательные действия, необходимые в играх с санками: умение правильно сидеть, возить, толкать санки, перевозить на санках игрушки. Обучать детей правилам безопасности в играх с санками. Вызывать чувство радости от выполняемых двигательных действий. Воспитывать активность, инициативу, умение выполнять действия сообща.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Трамвай»; на носках (руки на пояс); на внешней стороне ступни (игровое упражнение «Пингины»); приставным шагом вперед и назад с приседом. Бег в колонне по одному; по два; держась за руки; с ускорением по диагонали; в сочетании с прыжками.			
	<b>I неделя</b>	<b>II неделя</b>	<b>III - IV неделя</b> <b>Тема: «Братья наши меньшие».</b>	
<b>№ занятия</b>			<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>
<b>ОРУ</b>			<b>с гимнастической палкой</b>	<b>с флажками</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>			<b>1.</b> Ходьба по гимнастическим скамейкам разной высоты с мячом над головой. <b>2.</b> Ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70-80см). <b>3.</b> Подлезание под дугами и под скамейкой произвольным способом. <i>Игровые упражнения:</i> <b>«Чьи санки дальше», «Покатай куклу, мишку».</b>	<b>1.</b> Прыжки в длину с места. <b>2.</b> Ловля мяча, брошенного взрослым; бросание мяча друг другу и ловля его. <b>3.</b> Подлезание в обруч, расположенный вертикально к полу, прямо, не касаясь руками пола. <i>Игровые упражнения:</i> <b>«Привези игрушку», «Поезд».</b>
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>			<b>«Жучка»</b>	<b>«Жеребята»</b>
<b>Малоподвижные игры</b>			<b>«За собачкой»</b>	<b>«Петушок»</b>

## Февраль

<b>Задачи</b>	Способствовать освоению детьми основных движений: ходьба по гимнастической скамейке на высоких, средних четвереньках с сохранением равновесия; ловля мяча, брошенного взрослым; прыжки в длину с места; бросание мяча вперед двумя руками разными способами. Развивать навык энергичного отталкивания мяча руками. Познакомить детей с лыжами, их устройством, как правильно надевать и снимать лыжи, ухаживать за ними. Обучать умению стоять на лыжах, выполнять ступающий шаг. Развивать координацию движений, равновесие, ориентировку в пространстве. Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями и проявлять инициативу в играх.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Едет, едет паровоз»; ходьба на носках (руки вверх), на пятках (руки за спину); ходьба по диагонали; с высоким подниманием коленей (игровое упражнение «Петушки»); ходьба «змейкой». Бег в колонне по одному; по диагонали; с ускорением; с препятствием (по мату как по песочку); бег шеренгой с одной стороны на другую.			
	<b>I - II неделя</b> <b>Тема: «Папа, мама, я – дружная семья»</b>		<b>III - IV неделя</b> <b>Тема: «Мир профессий»</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>	<b>№10, №11, №12.</b>
<b>ОРУ</b>	<b>без предметов</b>	<b>с косичкой</b>	<b>с султанчиком</b>	<b>без предметов</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места.</li> <li>2. Ловля мяча, брошенного взрослым с расстояния 1-1,5м. ; ловля и бросание мяча друг другу.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках.</li> </ol> <p><i>Игровые упражнения: «Убегайте, заморозу», «Найди свои лыжи».</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках.</li> <li>2. Прыжки в длину с места через предметы длиной 20, 30, 40, 50см.</li> <li>3. Перелезание через бревно высотой 40см.</li> </ol> <p><i>Игровые упражнения: «Горочка», «Что изменилось?»</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке на средних и высоких четвереньках.</li> <li>2. Бросание мяча вперед двумя руками из-за головы.</li> <li>3. Перелезание через бревно боком (40см.)</li> </ol> <p><i>Игровые упражнения: «Убегайте, заморозу», «Найди свои лыжи».</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прямой галоп (игровое упражнение «Лошадки»).</li> <li>2. Бросание мяча вперед, двумя руками разными способами (из-за головы, от груди).</li> <li>3. Перелезание через бревно боком (40см.)</li> </ol> <p><i>Игровые упражнения: «Горочка», «Что изменилось?»</i></p>
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Друга удалось догнать»	«Самолеты по звеньям»	«Цветные автомобили»
<b>Малоподвижные игры</b>	«У Маланьи, у старушки»	«Три веселых братца»	«Тепловоз»	«Что делаешь?»

## Март

<b>Задачи</b>	Способствовать освоению детьми основных движений: ходьба по предметам, расположенным на расстоянии 15см. друг от друга, с сохранением равновесия; бросание мяча вперед двумя руками разными способами; бросание мяча через веревку способом двумя руками из-за головы; прыжки через предметы высотой 5-10см.; развивать умение согласовывать шаги галопа с ритмом песенки. Формировать целенаправленную двигательную активность с фитболами. Воспитывать уважительное отношение друг к другу.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую (игровое задание «Пойдем в гости»); на носках, пятках с разным положением рук; ползание с опорой на колени и кисти рук (игровое упражнение «Черепашки»). Бег в колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую; с ускорением шеренгой; с препятствием по мату; с перешагиванием через предметы			
	<b>I - II неделя</b> <b>Тема: «Весна идет, весне дорогу!»</b>		<b>III - IV неделя</b> <b>Тема: «В гостях у Айболита»</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>	<b>№10, №11, №12.</b>
<b>ОРУ</b>	<b>с малым мячом</b>	<b>с погремушками</b>	<b>с обручем</b>	<b>гимнастической скамейке (с кубиками)</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по предметам с устойчивой поверхностью, расположенным на расстоянии 15см. друг от друга.</p> <p>2. Прямой галоп (игровое упражнение «Лошадки»).</p> <p>3. Бросание мяча вперед двумя руками разными способами.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Мартышки», «Тишина».</p>	<p>1. Ходьба по предметам с устойчивой поверхностью, расположенным на расстоянии 15см. друг от друга.</p> <p>2. Бросание мяча вперед двумя руками разными способами.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Попади в фитбол», «Маленькие путешественники».</p>	<p>1. Бросание большого мяча через веревку способом двумя руками из-за головы.</p> <p>2. Прямой галоп (игровое упражнение «Лошадки»).</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Озеро, ручей, море, дождь», «Фитбол-футбол».</p>	<p>1. Прыжки через предметы высотой 5-10см.</p> <p>2. Бросание большого мяча через веревку способом двумя руками из-за головы.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Маленькие путешественники», «Тишина».</p>
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	<b>«Солнышко»</b>	<b>«Котята и щенята»</b>	<b>«Заяц любит есть морковку»</b>	<b>«Найди свой домик»</b>
<b>Малоподвижные игры</b>	<b>«Мы весной в лес пришли»</b>	<b>«Собирайся детвора!»</b>	<b>«Мы проверили осанку»</b>	<b>«Собери колечки»</b>

### Апрель

<b>Задачи</b>	<p>Способствовать освоению детьми основных движений: ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий и с сохранением равновесия; бросание мяча через веревку способом двумя руками из-за головы в команде; прыжки через предметы; ползание по наклонной доске; бросание мяча в вверх и ловля его двумя руками; перепрыгивание с ноги на ногу. Формировать многообразие действий с мячом (катание, бросание, ловля, перебрасывание, забрасывание из разных и.п. – сидя, стоя на коленях, стоя).</p> <p>Воспитывать интерес к играм с мячом, желание играть вдвоем, втроем, поддерживать дружеские отношения в группе сверстников.</p>			
<b>1-я часть: Вводная</b>	<p>Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Трамвай»; на носках (руки на пояс); на внешней стороне ступни (игровое упражнение «Пингвины»); приставным шагом вперед и назад с приседом. Бег в колонне по одному; по два; держась за руки; с ускорением по диагонали; в сочетании с прыжками.</p>			
	<b>I - II неделя</b> <b>Тема: «Природа вокруг нас»</b>		<b>III - IV неделя</b> <b>Тема: «Мир вокруг нас»</b>	
<b>ОРУ</b>	<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>	<b>№10, №11, №12.</b>
<b>№ занятия</b>	<b>с мячом</b>	<b>с обручем</b>	<b>с погремушками</b>	<b>б/п</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, с выполнением заданий и с сохранением равновесия.</p> <p>2. Бросание большого мяча через сетку двумя руками из-за головы в команде.</p> <p>3. Прыжки через предметы.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Носильщики», «Кого назвали – тот ловит мяч».</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, с выполнением задания (на середине скамейки подняться на носки с целью задеть игрушку, скамейки разной высоты.</p> <p>2. Прыжки через предметы высотой 5-10см. с активной работой рук.</p> <p>3. Ползание по наклонной доске.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Мяч в обруч», «Бросай – не зевай!».</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (на середине-поворот вокруг себя переступанием).</p> <p>2. Бросание мяча вверх и ловля его.</p> <p>3. Ползание по наклонной доске.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Не урони!», «Играй, играй – мяч не теряй».</p>	<p>1. Прыжки с ноги на ногу.</p> <p>2. Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Ползание по наклонной доске, с переходом на гимнастическую скамейку.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Кого назвали – тот ловит мяч», «Мяч в обруч», «Бросай – не зевай!».</p>
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	<b>«Весенние цветочки»</b>	<b>«Одуванчик»</b>	<b>«Хоровод»</b>	<b>«В зоопарке»</b>
<b>Мало - подвижные игры</b>	<b>«Тишина у пруда»</b>	<b>«Поиграем»</b>	<b>«Воздушный шар»</b>	<b>«Что в пакете?»</b>

## Май

<b>Задачи</b>	Способствовать освоению детьми основных движений: ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на кубы; прыжки с ноги на ногу; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; метание в даль правой и левой руками. Формировать навык правильной осанки в упражнениях с фитболами. Обучать динамическим упражнениям с фитболами; развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать желание самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения и участвовать в играх эстафетах, радоваться своим и чужим победам.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному; Ходьба шеренгой с одной стороны на другую; на носках, на пятках, с высоким подниманием коленей; шеренгой с одной стороны на другую («Пойдем в гости»); на носках («Мышки»); на пятках («Гуси»); приставным шагом влево и вправо. Бег в колонне по одному; по диагонали; с ускорением по диагонали; с препятствием по мату («как по песочку»); под гимнастической палкой («под веткой»); с ускорением по диагонали; двумя колоннами держась за руки.			
	<b>I - II неделя</b> <b>Тема: «Я в мире людей»</b>		<b>III - IV неделя</b> <b>Тема: «Природа и красота вокруг нас»</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>	<b>№10, №11, №12.</b>
<b>ОРУ</b>	<b>с обручем</b>	<b>с погремушками</b>	<b>с мячом</b>	<b>б/п</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на кубы.</li> <li>2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</li> <li>3. Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками.</li> <li>4. Прыжки с ноги на ногу.</li> </ol> <p><i>Игровые упражнения:</i> <b>Колобок», «Звездочка», «Умеем падать», «Отдыхаем».</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на кубы.</li> <li>2. Влезание на гимнастическую стенку.</li> <li>3. Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками.</li> </ol> <p><i>Игровые упражнения:</i> <b>«Паучок», «Улиточка», «Корзинка».</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание предметов в даль правой и левой рукой.</li> <li>2. Влезание на гимнастическую стенку.</li> <li>3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</li> </ol> <p><i>Игровые упражнения:</i> <b>«Колобок», «Звездочка», «Умеем падать», «Отдыхаем».</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину.</li> <li>2. Метание наивного мяча.</li> </ol> <p><i>Игровые упражнения:</i> <b>«Паучок», «Улиточка», «Корзинка».</b></p>
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	<b>«Скворечники»</b>	<b>«Горячий мяч»</b>	<b>«Меняйтесь местами»</b>	<b>«Мишка по лесу гулял»</b>
<b>Мало – подвижные игры</b>	<b>«Три веселых братца»</b>	<b>«Светофор»</b>	<b>«Что в пакете?»</b>	<b>«Узнай по голосу»</b>



**Средняя группа  
Сентябрь**

<b>Задачи</b>	Определить степень овладения движениями и уровень развития физических качеств (силы мышц плечевого пояса и ног, гибкости и равновесия). Способствовать освоению детьми умений: бросать мяч одной рукой об пол и ловить его двумя руками; метать мяч в даль левой и правой руками (при правильном замахе); бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; отбивать мяч двумя руками; бросать мяч в корзину; катать мяч партнеру двумя руками. Познакомить детей с русской народной игрой городки, инвентарем для игры (городок), учить строить, простейшие фигуры (забор, бочка); развивать силу, глазомер. Способствовать возникновению желания у детей использовать полученные двигательные умения в самостоятельной двигательной деятельности. Воспитывать желание начинать и заканчивать упражнения одновременно с остальными детьми.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному; врассыпную; на носках; пятках с различным положением рук, приставным шагом боком; шеренгой с одной стороны на другую. Бег в колонне по одному; «змейкой»; с ускорением по диагонали; прямой галоп; с препятствием (по мату).			
	<b>I - II неделя</b> <b>Тема: Я и мои друзья. Мы снова вместе.</b>		<b>III - IV неделя</b> <b>Тема: Что нам лето подарило.</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>	<b>№10, №11, №12.</b>
<b>ОРУ</b>	<b>без предметов</b>	<b>с флажком</b>	<b>с мячом</b>	<b>с обручем</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1.«Кто дальше прыгнет»- прыжки в длину с места. 2.«Попади в цель»- метание мешочков в даль правой и левой рукой.	1.«Кто быстрее»- бег на 30м. 2.«Кто дальше»- метание наивного мяча.	1. Бросание мяча вверх, ловля двумя руками. 2. Бросание мяча одной рукой об пол и ловля двумя руками. 3. метание вдаль двух мячей (резинового и мягкого) одновременно двумя руками. 4. Метание мяча вдаль из-за головы двумя руками стоя; через веревку. <i>Игровые упражнения:</i> «Метатели», «Жучки», «Пальчики».	1.Броски мяча об пол и ловля его двумя руками. 2. Отбивание мяча двумя руками. 3. Броски мяча в корзину. <i>Игровые упражнения:</i> «Метни стрелу», «Попади в цель».
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Бездомный заяц»	«Переселение лягушек»	«Машины»	«Цветные автомобили»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Крепко за руки взялись»	«Если весело живется»	«Ехали, ехали и приехали»	«Веселый пешеход»

**Октябрь**

<b>Задачи</b>	Способствовать освоению детьми умений: прыгать в длину через 4- 6 последовательно расположенных линий; ходить по скамейке, ставя ногу с носка (руки в стороны); подлезать под веревку, поднятую на высоту 60см; ходить по скамейке, перешагивая через предметы попеременным способом; прыгать на двух ногах из обруча в обруч без остановки; лазать по гимнастической стене вверх и вниз; катать обруч друг другу; метать мяч в вертикальную цель; бросать мяч об пол и ловить его; развивать координацию движений в процессе действий с мячом и обручем. Формировать навык правильной осанки в упражнениях с фитболами. Обучать динамическим упражнениям с фитболами; развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать желание самостоятельно выполнять упражнения.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному; парами (игровое задание «Один-два»); на носках; семенящим и широким шагом; гимнастическим шагом; приставным шагом с приседом; с высоким подниманием коленей. Бег в колонне «змейкой», с ускорением, со сменой ведущего, парами; с ускорением шеренгой; со сменой ведущего; бег с поскоками; с препятствиями через обруч.			
	<b>I - II неделя</b>		<b>III - IV неделя</b>	
	<b>Тема: Что нам осень подарила: пробуем осень на вкус.</b>		<b>Тема: Будь осторожен: опасное и безопасное вокруг нас.</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>	<b>№10, №11, №12.</b>
<b>ОРУ</b>	<b>без предметов</b>	<b>с обручем</b>	<b>с кубиками</b>	<b>с мячом</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по скамейке, ставя ногу с носка (с разным положением рук).</p> <p>2. Прыжки в длину через 4-6 последовательно расположенных линий.</p> <p>3. Подлезание под веревку, поднятую на высоту 60см. не касаясь руками пола.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Колобок», «Звездочка», «Умеем падать», «Отдыхаем».</p>	<p>1. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах в длину через 4-6 последовательно расположенных кругов.</p> <p>4. Лазание вверх и вниз по гимнастической стене.</p> <p>5. Ходьба по гимнастической скамейке с фитбол-мячом над головой.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Паучок», «Улиточка», «Корзинка».</p>	<p>1. Катание обруча вдаль.</p> <p>2. Метание мешочка в вертикальную цель.</p> <p>3. Броски мяча вверх и ловля его, броски мяча об пол и ловля его.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке с фитбол-мячом над головой.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Паучок», «Улиточка», «Корзинка».</p>	<p>1. Броски мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>2. Броски мяча двумя руками через сетку любым способом.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Колобок», «Звездочка», «Умеем падать», «Отдыхаем».</p>
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Грибы-шалуны»	«Сторож и зайцы»	«Мишка по лесу гулял»	«Лохматый пес»
<b>Мало – подвижные игры</b>	«Мы корзиночку возьмем»	«В огороде у ребяток»	«Найди игрушку»	«Найди игрушку»

## Ноябрь

<b>Задачи</b>	Способствовать освоению детьми умений: прыгать с высоты 20- 30см.; проползать на животе под шнуром; перешагивать через кубы, через рейки лестницы; лазать по наклонной лестнице, держась руками за перекладины; прыгать через 2-3 последовательно расположенных предмета; ходить вверх по наклонной доске; метать мяч в вертикальную и горизонтальную цель; бросать мяч о стену и ловить его; бросать мяч в парах разными способами (от груди, снизу); катать мяч друг другу из разных исходных положений (сидя, лежа на животе и др.). Познакомить детей с теннисным шариком, показать свойства мячика (прыгает, легкий, ломается, если обращаться не аккуратно), развивать согласованность движений; создавать ситуации побуждающие детей проявлять усилия в овладении действиями с мячом. Развивать умение видеть и замечать ошибки сверстников и исправлять их. Воспитывать желание и умение соблюдать правила игры.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего; на носках, пятках с разным положением рук; повороты на месте, перестроение в четыре колонны. Бег в колонне по одному, парами; со сменой ведущего; с ускорением по диагонали; боковой галоп; с препятствием.			
	<b>І - ІІ неделя</b> <b>Тема: Моя малая Родина.</b>		<b>ІІІ - ІV неделя</b> <b>Тема: Мои любимые игрушки. Мой любимый питомец.</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>	<b>№10, №11, №12.</b>
<b>ОРУ</b>	<b>без предметов</b>	<b>с кеглей</b>	<b>с мячом</b>	<b>с косичкой</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p>1.Перешагивание через кубы, рейки 40см.</p> <p>2.Проползание под шнуром 50см.</p> <p>3. Прыжки в глубину с высоты 20-30см.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Гонка шариков», «Высоко-высоко».</p>	<p>1.Ходьба вверх и вниз по доске (15- 20см.), расположенной наклонно.</p> <p>2.Прыжки на двух ногах через 2-3последовательно расположенных предмета высота 5- 10м.</p> <p>3.Лазание по наклонной лестнице, держась за ее перекладины.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Гонка шариков», «Высоко-высоко».</p>	<p>1.Бросок мяча о стену и ловля его.</p> <p>2.Метание в вертикальную цель с расстояния 1,5- 2м. (высота 1,5м.); метание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5м.;</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Подъемный кран», «По дорожке».</p>	<p>1.Броски мяча в парах способом от груди (расстояние постепенно увеличивать).</p> <p>2.Прокатывание мяча друг другу из положения сидя, ноги врозь (прокатывание в ворота);</p> <p>3.Броски мяча в парах способом снизу;</p> <p>Катание мяча друг другу, лежа на животе.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> Подъемный кран», «По дорожке».</p>
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Перелет птиц»	«Машины»	«Как у бабушки Маруси убежали как-то гуси»	«Цветные автомобили»
<b>Мало – подвижные игры</b>	«Гимнастика»	«По ровненькой дорожке»	«Пойдем в гости»	«Подарки»

## Декабрь

<b>Задачи</b>	<p>Способствовать освоению детьми умений: ходить по гимнастической скамейке высотой 25- 30см.; ползать на четвереньках в сочетании с подлезанием под шнур; прыгать с короткой скакалкой; ходить по веревке приставным шагом; бросать мяч двумя руками вверх, об пол и ловить его; метать в даль из разных исходных положений; отбивать мяч на месте и в движении, правой и левой рукой поочередно, бросать мяч в корзину (обруч). Познакомить детей с клюшкой и шайбой; учить вести клюшку, не отрывая ее от поверхности, ударять клюшкой по неподвижной шайбе; выполнять простейшие требования безопасной игры; закладывать предпосылки последующих совместных действий со сверстниками в игре хоккей; развивать внимание, ориентировку в пространстве.</p> <p>Воспитывать желание достигать определенных результатов.</p>			
<b>1-я часть: Вводная</b>	<p>Ходьба в колонне по одному; парами, со сменой ведущего, на носках, на пятках, приставным шагом прямо с приседом (руки на поясе), гимнастическим шагом. Бег в колонне по одному, «змейкой», с ускорением шеренгой, с прыжком вверх.</p>			
	<b>I - II неделя</b>		<b>III - IV неделя</b>	
	<b>Тема: Что зима нам подарила.</b>		<b>Тема: К нам приходит Новый год.</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>	<b>№10, №11, №12.</b>
<b>ОРУ</b>	<b>без предметов</b>	<b>с косичкой</b>	<b>с палкой</b>	<b>с кеглей</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке высотой 25-30см.</p> <p>2. Прыжки с ноги на ногу, из обруча в обруч, через обручи лежащие на полу.</p> <p>3. Ползание на четвереньках с подлезанием под скамейку.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Гонки с шайбой», «Квадрат», «Забей в ворота».</p>	<p>1. Ходьба по веревке приставным шагом; по доске, лежащей на полу; по налонной доске, лежащей на кирпиче; по доске лежащей на кубах.</p> <p>2. Прыжки с короткой скакалкой.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Загони в ворота», «Попади в предмет», «Не пропусти».</p>	<p>Броски мяча в вверх и ловля его двумя руками; броски мяча одной рукой об пол и ловля двумя руками; метание двумя руками и поочередно правой и левой рукой в стену стоя на коленях.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Гонки с шайбой», «Квадрат», «Забей в ворота».</p>	<p>Броски мяча об пол и ловля; броски мяча об пол и ловля его в движении; отбивание мяча двумя руками с одновременным подпрыгиванием; отивание мяча поочередно правой и левой рукой; отбивание мяча в движении любым способом.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Загони в ворота», «Попади в предмет», «Не пропусти».</p>
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Снежинки и ветер»	«Пингвины на льдинах»	«Мороз, елочки и ветер»	«Дед Мороз»
<b>Мало – подвижные игры</b>	«Зайка беленький сидит»	«Скажи и покажи»	«Веселые снежинки»	«Найди Снегурочку»

## Январь

<b>Задачи</b>	Способствовать освоению детьми умений: катать обруч друг другу; метать мяч в вертикальную цель; бросать мяч об пол и ловить его в движении; бросать мяч через сетку в даль двумя руками разными способами (из-за головы, от груди). Формировать у детей двигательные действия, необходимые в играх с санками: умение правильно сидеть, возить, толкать санки, перевозить на санках игрушки. Обучать детей правилам безопасности в играх с санками. Формировать умение самостоятельно проводить физические упражнения. Воспитывать умение соблюдать правила в подвижных играх.		
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному; враспынную; на носках, пятках с разным положением рук; приставным шагом боком; шеренгой с одной стороны на другую. Бег в колонне по одному; «змейкой»; со сменой ведущего; враспынную; прямой галоп.		
	<b>I - II неделя</b>		<b>III - IV неделя</b> <b>Тема: Зимовье зверей.</b>
<b>№ занятия</b>			<b>№1, №2, №3.</b>
<b>ОРУ</b>			<b>на скамейках</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>			<b>№4, №5, №6.</b>
			<b>без предметов</b>
			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Катать обруч в даль, катать обруч вдаль и бежать за ним.</li> <li>2. Бросать мяч вверх двумя руками и ловить его.</li> <li>3. Бросать мяч вниз двумя руками и ловить его.</li> <li>4. Бросать мяч вверх и ловить его в движении по всему залу.</li> <li>5. Бросать мяч вниз двумя руками и ловить его в движении.</li> </ol> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Чьи санки дальше», «Покатай куклу, мишку».</p>
			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросать мяч в стену двумя руками из-за головы и ловить его.</li> <li>2. Броски мяча от груди вдаль.</li> <li>3. Броски мяча через сетку любым способом.</li> <li>4. Бросать мяч в стену двумя руками с низу и ловить его.</li> </ol> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Привези игрушку», «Поезд».</p>
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>			<b>«Жучка»</b>
			<b>«Жеребята»</b>
<b>Мало – подвижные игры</b>			<b>«За собачкой»</b>
			<b>«Петушок»</b>

## Февраль

<b>Задачи</b>	Способствовать освоению детьми умений: ходить по шнуру с мешочком на голове; прыгать в длину с места; прыгать в длину через 4-6 последовательно расположенных линий; ползать по скамейке на четвереньках; метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 1,5-2м.; прыгать на фитболе между предметами; бросать мяч о стену двумя руками и ловить его; бросать мяч в парах способом от груди, снизу; катать мяч друг другу из разных исходных положений (сидя, лежа на животе, через ворота). Познакомить детей с лыжами, их устройством, как правильно надевать и снимать лыжи, ухаживать за ними. Обучать умению стоять на лыжах, выполнять ступающий шаг. Развивать координацию движений, равновесие, ориентировку в пространстве. Воспитывать умение помогать убирать оборудование по просьбе взрослого, желание активно участвовать в подвижных играх.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего; на носках, пятках с разным положением рук; повороты на месте, перестроение в четыре колонны. Бег в колонне по одному, парами; со сменой ведущего; с ускорением по диагонали; боковой галоп; с препятствием.			
	<b>I - II неделя</b> <b>Тема: Витамины-помощники здоровья.</b>		<b>III - IV неделя</b> <b>Тема: Наши папы-защитники России.</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>	<b>№10, №11, №12.</b>
<b>ОРУ</b>	<b>с обручем</b>	<b>без предметов</b>	<b>с мячом</b>	<b>с обручем</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по шнуру с мешочком на голове; по доске, лежащей на предметах высотой 6-8см.</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Убегайте, заморожу», «Найди свои лыжи».</p>	<p>1. Ходьба по скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны (скамейки разной высоты).</p> <p>2. Прыжки в длину через 4-6 последовательно положенных линий, кубиков.</p> <p>3. Ползание по скамейке на четвереньках.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Горочка», «Что изменилось?»</p>	<p>Бросок мяча о стену двумя руками и ловля его; метание в вертикальную цель с расстояния 1,5-2м., метание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5м.; прыжки на фитболе по всему залу; прыжки на фитболе «змейкой».</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Убегайте, заморожу», «Найди свои лыжи».</p>	<p>1. Броски мяча в парах от груди.</p> <p>2. Катать мяч друг другу сидя ноги врозь, катать мяч друг другу через ворота с кеглей с целью сбить ее; лежа на животе.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Горочка», «Что изменилось?»</p>
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Друга удалось догнать»	«Самолеты по звеньям»	«Цветные автомобили»
<b>Мало – подвижные игры</b>	«У Маланьи, у старушки»	«Три веселых братца»	«Тепловоз»	«Что делаешь?»

## Март

<b>Задачи</b>	Способствовать освоению детьми умений: прыгать на двух ногах с продвижением вперед; сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы; прыгать в глубину с высоты 20-30см.; сохранять равновесие при перешагивании через рейки лестницы, предметы; метать мяч через веревку правой и левой рукой из разных исходных положений; бросать мяч двумя руками вверх и ловить его; прыгать на фитболе по всему залу; бросать мяч об пол и ловить его; отбивать мяч одной рукой, стоя на месте и в движении. Воспитывать умение доводить начатое дело до конца.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному; враспынную; на носках; пятках с различным положением рук; приставным шагом боком; шеренгой с одной стороны на другую. Бег в колонне по одному; «змейкой»; с ускорением по диагонали; прямой галоп; с препятствием (по мату).			
	<b>I - II неделя</b> <b>Тема: Поздравляем наших мам.</b>		<b>III - IV неделя</b> <b>Тема: Природа просыпается после зимы.</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>	<b>№10, №11, №12.</b>
<b>ОРУ</b>	<b>с кубиками</b>	<b>без предметов</b>	<b>с косичкой</b>	<b>с кеглей</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по скамейке, перешагивая через предметы.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</li> <li>3. Ползание на четвереньках «змейкой» под дугами, между колпачками.</li> </ol> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Мартышки», «Тишина».</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по скамейке перешагивая через кубы.</li> <li>2. Перешагивать через рейки лестницы, расположенной на предметах высотой 30-40см.</li> <li>3. Прыжки в глубину 20-30см.</li> </ol> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Попади в фитбол», «Маленькие путешественники».</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками; броски мяча одной рукой об пол и ловля двумя руками; метание мяча вдаль поочередно правой и левой рукой из разных исходных положений; метание мяча через веревку.</li> <li>2. Прыжки на фитболе по всему залу.</li> </ol> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Озеро, ручей, море, дождь», «Фитбол-футбол».</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросок мяча об пол двумя руками и ловля его; бросок мяча об пол и ловля его в движении; отбивание мяча двумя руками; отбивание мяча двумя руками с одновременным подпрыгиванием; отбивание мяча поочередно правой и левой рукой в движении.</li> <li>2. Прыжки на фитболе по всему залу, по кругу.</li> </ol> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Маленькие путешественники». «Тишина».</p>
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Птички в гнездах»	«Маргаритка»	«Мишени и стрелы»	«Делай как я!»
<b>Мало – подвижные игры</b>	«Собирайся детвора»	«В лес опять пришла весна»	«По ровненькой дорожке»	«Хоровод»

## Апрель

<b>Задачи</b>	<p>Способствовать освоению детьми умений: сохранять равновесие при ходьбе по наклонной доске вверх и вниз; прыгать через 2-3 последовательно расположенных предмета с активной работой рук; сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке высотой 20-30см.; катать обруч друг другу; бросать мяч вверх и ловить его в движении; метать мяч в вертикальную цель; бросать мяч вдаль разными способами; бросать мяч через сетку любым способом; бросать мяч в стену и ловить его; прыгать на фитболе по ориентирам. Формировать многообразие действий с мячом (катание, бросание, ловля, перебрасывание, забрасывание из разных и.п. – сидя, стоя на коленях, стоя).</p> <p>Воспитывать интерес к играм с мячом, желание играть вдвоем, втроем, поддерживать дружеские отношения в группе сверстников.</p>			
<b>1-я часть: Вводная</b>	<p>Ходьба в колонне по одному; парами (игровое задание «Один-два»); на носках; семенящим и широким шагом; гимнастическим шагом; приставным шагом с приседом; с высоким подниманием коленей. Бег в колонне «змейкой», с ускорением, со сменой ведущего, парами; с ускорением шеренгой; со сменой ведущего; бег с поскоками; с препятствиями через обруч.</p>			
	<b>И - II неделя</b>		<b>III - IV неделя</b>	
	<b>Тема: Путешествие в космос.</b>		<b>Тема: Книжка неделя.</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>	<b>№10, №11, №12.</b>
<b>ОРУ</b>	<b>на скамейках</b>	<b>с палкой</b>	<b>без предметов</b>	<b>с флажком</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба вверх и вниз по доске шириной 15-20см. положенной наклонно.</p> <p>2. Прыжки последовательно через 2-3 предмета (высота 5-10см.)</p> <p>3. Ползание на предплечьях и коленях по скамейке.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Носильщики», «Кого назвали – тот ловит мяч».</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке высота 15-30см.</p> <p>2. прыжки с ноги на ногу, из обруча в обруч, через обручи.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Мяч в обруч», «Бросай – не зевай!».</p>	<p>1. Катать обруч вдаль; катать обруч вдаль и бежать за ним.</p> <p>2. Метание мяча в вертикальную цель; бросок мяча вверх и ловля его; бросок мяча в движение; бросок мяча вниз и ловля его в движении.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Не урони!», «Играй, играй – мяч не теряй».</p>	<p>1. Прыжки на фитболе в разных направлениях.</p> <p>2. Броски мяча в стену двумя руками из-за головы; броски мяча вдаль от груди; броски мяча через сетку любым способом; броски мяча в стену двумя руками снизу и ловля его.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Кого назвали – тот ловит мяч», «Мяч в обруч», «Бросай – не зевай!».</p>
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Космическая карусель»	«Космонавты»	«Солнышко и дождик»	«День-ночь»
<b>Мало – подвижные игры</b>	«Подарки»	«Угадай, что в мешке? »	«В лесу»	«Аист»



**Май**

<b>Задачи</b>	Способствовать освоению детьми умений: сохранять равновесие при ходьбе по веревке приставным шагом; прыгать с короткой скакалкой; ползать на животе по гимнастической скамейке; сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом; прыгать вверх с места. Формировать навык правильной осанки в упражнениях с фитболами. Обучать динамическим упражнениям с фитболами; развивать ориентировку в пространстве. Определить степень овладения детьми основными движениями и уровень развития физических качеств. Воспитывать желание участвовать в играх.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего; на носках, пятках с разным положением рук; повороты на месте, перестроение в четыре колонны. Бег в колонне по одному, парами; со сменой ведущего; с ускорением по диагонали; боковой галоп; с препятствием.			
	<b>I - II неделя Тема: День Победы.</b>		<b>III - IV неделя Тема: Путешествие...</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>	<b>№10, №11, №12.</b>
<b>ОРУ</b>	<b>с мячом</b>	<b>с обручем</b>	<b>без предметов</b>	<b>с косичкой</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p><b>1.</b> Ходьба по веревке приставным шагом, по доске, лежащей на кирпичиках.</p> <p><b>2.</b> Прыжки с короткой скакалкой.</p> <p><b>3.</b> Ползание на животе по скамейке.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Колобок», «Звездочка», «Умеем падать», «Отдыхаем».</p>	<p><b>1.</b> Ходьба по скамейке боком приставным шагом, по доске на кирпичиках.</p> <p><b>2.</b> Прыжки вверх (15-20см.)</p> <p><b>3.</b> Ползание по скамейке на четвереньках (скамейки разной высоты).</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Паучок», «Улиточка», «Корзинка».</p>	<p><b>1.</b> Бросок набивного мяча (определение силы мышц плечевого пояса).</p> <p><b>2.</b> Наклон вперед из положения сидя на полу (гибкость).</p> <p><b>3.</b> Прыжки в длину с места (сила мышц ног).</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Колобок», «Звездочка», «Умеем падать», «Отдыхаем».</p>	<p><b>1.</b> Метание мешочка в даль (сила мышц плечевого пояса).</p> <p><b>2.</b> Стойка на одной ноге (равновесие).</p> <p><b>3.</b> Стигание и разгибание (сила мышц брюшного пресса).</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Паучок», «Улиточка», «Корзинка».</p>
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«В зоопарке»	«Кого назвали-ведущий»	«Мотыльки»	«Меняйтесь местами»
<b>Мало – подвижные игры</b>	«Поручения»	«Нади себе пару»	«Мишка косолапый»	«В лесу»

**Старшая группа  
Сентябрь**

<b>Задачи</b>	Определить степень овладения детьми основными движениями и уровень развития физических качеств (силы мышц плечевого пояса, силы мышц ног, гибкости, равновесия, силы мышц брюшного пресса и спины). Способствовать освоению детьми умений: прыгать на мяче фитболе; бросать мяч об стену и ловить с выполнением различных заданий; метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель; отбивать мяч разными способами на месте и в движении; бросать мяч в корзину двумя руками способом от груди. Воспитывать желание начинать и заканчивать упражнения одновременно с остальными детьми.			
<b>1-я часть Вводная</b>	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки); перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении и наоборот. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках с разным положением рук. Бег в колонне по одному, с препятствием (по нескольким матам).			
	<b>I - II неделя</b> <b>Тема: Детский сад, мы снова вместе.</b>		<b>III - IV неделя</b> <b>Тема: «Азбука безопасности».</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>	<b>№10, №11, №12.</b>
<b>ОРУ</b>	<b>без предметов</b>	<b>без предметов</b>	<b>с мячом</b>	<b>с флажком</b>
<b>2-я часть основные Виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросок набивного мяча.</li> <li>2. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине.</li> <li>3. Прыжок в длину с места.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прогибание туловища назад.</li> <li>2. Наклон вперед из положения сидя на полу.</li> <li>3. Определение координационных способностей (стойка на одной ноге).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на фитболе по всему пространству, между предметами.</li> <li>2. Броски мяча об стену, ловля двумя руками; - броски мяча способом снизу и ловля после хлопка, с отскоком о пол;</li> <li>3. Метание мяча в горизонтальную (3-4м.) и вертикальную цель (2м.) правой и левой рукой.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки по всему пространству, в колонну по одному.</li> <li>2. Отбивание мяча двумя руками, по сигналу поворот на 180, мяч при повороте отбивать; - отбивание мяча поочередно правой и левой рукой; - отбивание в движении двумя руками друг за другом, двигаясь приставным шагом; - броски мяча в корзину способом от груди.</li> </ol>
<b>3-я часть Подвижные игры</b>	«Садовник»	«Удочка»	«Мы весёлые ребята»	«Прогулка по лесу»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Хоровод»	«Найди и промолчи»	«Зоопарк»	«Человек- человеку»

## Октябрь

<b>Задачи</b>	Способствовать освоению детьми умений: прыгать в высоту с места на возвышение (20см.); сохранять равновесие при ходьбе по скамейке с различным положением рук; прыгать на двух ногах с продвижением вперед по узкой «дорожке»; ползание на четвереньках и предплечьях «змейкой», катать обруч в даль, вращать обруч на талии, бросать мяч вверх и вниз, ловить его двумя руками, бросать мяч через сетку любым способом. Продолжать знакомство с игрой баскетбол, историей ее возникновения. Закрепить навык ведения мяча в движении, передачи и ловле мяча. Воспитывать желание точно и правильно выполнять упражнения, действовать совместно со сверстниками в подгруппе. Побуждать детей к самостоятельному проведению упражнений по своей инициативе.			
<b>1-я часть Вводная</b>	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки); перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении и наоборот. Ходьба в колонне по одному, с перестроением в пары («Один- двое»), перекатом с пятки на носок. Бег в колонне по одному, спиной вперед, с высоким подниманием колен, с ускорением четверками, поскоками.			
	<b>I - II неделя</b> <b>Тема: «Осень золотая».</b>		<b>III - IV неделя</b> <b>Тема: «Мир игры».</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>	<b>№10, №11, №12.</b>
<b>ОРУ</b>	<b>без предметов</b>	<b>с обручем</b>	<b>с кубиками</b>	<b>с косичкой</b>
<b>2-я часть основные Виды движений</b>	<p><b>1.</b> Ходьба по скамейке с различным положением рук (ширина 15-20см., высота 30-35см.).</p> <p><b>2.</b> Прыжки в высоту с места. Прыжки на возвышение (20см.).</p> <p><b>3.</b> Прыжок с места через модули разной высоты.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Лови, бросай падать не давай», «Дойди не урони», «Будь ловким».</p>	<p><b>1.</b> Ходьба по узкой доске, приставляя пятку к носку, с разным положением рук.</p> <p><b>2.</b> Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по узкой дорожке. Прыжки в глубину с высоты 30см. в обозначенное место.</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по доске.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Передал-садись», «Вызов по номерам», «Тоннель с мячом».</p>	<p><b>1.</b> Катание обруча в даль и бег за ним. Вращение обруча на талии.</p> <p><b>2.</b> Броски мяча вверх и вниз, одной рукой, ловля двумя руками. Броски мяча в вверх и ловля после хлопка. Броски мяча вверх одной рукой в движении и ловля двумя.</p> <p><b>3.</b> Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель разными способами.</p>	<p><b>1.</b> Прыжки на фитболе в рассыпную, «змейкой».</p> <p><b>2.</b> Броски мяча снизу, от груди, в парах. Броски мяча с отскоком об пол в парах. Броски мяча сидя на полу в парах. Броски мяча через сетку любым способом.</p>
<b>3-я часть Подвижные игры</b>	«Перенеси арбузы»	«У кого больше урожай» (ягоды и фрукты)	«Салки в два круга»	«Тропинка, копна, горка»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Осенний букет»	«Лови овощи» (с мячом)	«Летает – не летает»	«Собери ногами»

## Ноябрь

<b>Задачи</b>	Способствовать освоению детьми умений: ходить по канату, сохраняя равновесие; прыгать на скакалке; прыгать боком с продвижением вперед; ходить по гимнастической скамейке с разным положением рук; прыгать в длину с места; прыгать в высоту с разбега; отбивать мяч ракеткой на месте, в движении, в парах; прыгать на мяче фитболе враспынную, «змейкой», боком. Брать в руки ракетку и вращать кисть руки вправо и влево. Переключать ракетку из правой руки в левую и наоборот. Положить мяч на середину ракетки и удерживать его, пройти с ним как можно дальше. Подбрасывать мяч левой рукой на ладони верх и поймать его правой рукой на ракетку, отбить несколько раз подряд на месте. Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.			
<b>1-я часть Вводная</b>	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки); перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении и наоборот. Ходьба в колонне по одному, парами, со сменой направления, на носках, пятках с разным положением рук, приставным шагом с полуприседом. Бег в колонне по одному, со сменой направления, со сменой ведущего, с захлестом голени назад, «змейкой», бег с прыжками на одной ноге.			
	<b>I - II неделя</b> <b>Тема: «Город мой родной»</b>		<b>III - IV неделя</b> <b>Тема: «Мой дом, моя семья»</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>	<b>№10, №11, №12.</b>
<b>ОРУ</b>	<b>без предметов</b>	<b>с кеглями</b>	<b>с гимн. палкой</b>	<b>с флажками</b>
<b>2-я часть основные Виды движений</b>	<p>1. Ходить по канату, сохраняя равновесие, ходьба с перешагиванием куба (20см).</p> <p>2. Прыгать на скакалке.</p> <p>3. Прыгать на двух ногах боком с продвижением вперед.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Чье звено быстрее передаст ракетку?», «Подбрось-поймай», «Попади в цель», «Мяч на встречу мячу».</p>	<p>1. Ходьба по канату, разводя носки в стороны, ходьба по скамейке на середине повернуться на 360 и продолжить движение.</p> <p>2. Прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега, прыжки из обруча в обруч, прыжки в высоту с разбега.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Попади в круг», «Не дай мячу скатиться», «От стены на ракетку».</p>	<p>Отбивать мяч ракеткой на месте, в движении, в парах (один ребенок подбрасывает мяч вверх, другой отбивает его ракеткой).</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Чье звено быстрее передаст ракетку?», «Подбрось-поймай», «Попади в цель», «Мяч на встречу мячу».</p>	<p>1. Прыжки на фитболе враспынную, «змейкой» между предметами, боком.</p> <p>2. Брать ракетку в руки и вращать кисть руки вправо и влево. Положить мяч на середину ракетки и как можно дольше удерживать его. Положить мяч на середину ракетки и пройти с ним как можно дальше. Подбрасывать мяч левой рукой на ладони верх и поймать его правой рукой на ракетку, отбить несколько раз подряд на месте.</p>
<b>3-я часть Подвижные игры</b>	«Пожарные на учениях»	«Лошади»	«Удочка»	«Волк и семеро козлят»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи»	«Угадай по голосу»	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук	«Что изменилось» (картинки сезонные изменения)

## Декабрь

<b>Задачи</b>	Способствовать освоению детьми умений: ходить по скамейке с выполнением задания (на середине повернуться на 360 и продолжать движение), прыгать на возвышение, прыгать в длину с разбега, сохранять равновесие при ходьбе по скамейке разными способами и с выполнением разных заданий, прыгать в глубину и высоту с мягким приземлением, сохранять равновесие во время прыжков на фитболе, бросать мяч об стену разными способами и ловить его, отбивать мяч любым способом на месте и в движении, с выполнением различных заданий, бросать мяч в корзину двумя руками от груди. Познакомить с увлекательной игрой хоккеей, учить правильно держать клюшку, вести шайбу разными способами, бросать шайбу в цель с расстояния 2-3м. Воспитывать доброжелательность и уважительное отношение к сверстникам.			
<b>1-я часть Вводная</b>	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки); перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении и наоборот. Ходьба в колонне по одному, с перестроением в пары («Один- двое»), перекатом с пятки на носок. Бег в колонне по одному, спиной вперед, с высоким подниманием колен, с ускорением четверками, поскоками.			
	<b>I - II неделя</b> <b>Тема: «Зимушка-Зима».</b>		<b>III - IV неделя</b> <b>Тема: «Здравствуй, здравствуй Новый год».</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>	<b>№10, №11, №12.</b>
<b>ОРУ</b>	<b>без предметов</b>	<b>с мячом</b>	<b>с обручем</b>	<b>с кубиком</b>
<b>2-я часть основные Виды движений</b>	<p>1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с полуприседами. Ходьба по скамейке с выполнением задания, на середине повернуться на 360, продолжить движение.</p> <p>2. Прыжки на возвышение(20см.), прыжки в длину с разбега.</p> <p>3. Ползание по скамейке на животе.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Стоп», «Гонки с шайбой», «Сбей кеглю».</p>	<p>1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с полуприседами через предметы. Ходьба по скамейке с выполнением задания, на середине присесть коснуться руками скамейки.</p> <p>2. Прыжки в глубину с высоты(30см.) в обозначенное место. Прыжок в высоту с места через предметы.</p> <p>3. Пролезание в обруч разными способами.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Ледяная карусель», «Забей в ворота», «Поспеши, но не сбей».</p>	<p>1. Прыжки на фитболе по всему залу между предметами.</p> <p>2. Бросок мяча об стену и ловля его двумя руками разными способами.</p> <p>3. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель способом снизу правой и левой рукой (3-4м.).</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Стоп», «Гонки с шайбой», «Сбей кеглю».</p>	<p>1. Прыжки на фитболе в рассыпную.</p> <p>2. Отбивание мяча двумя руками на месте и в движении. Отбивание мяча на месте, по сигналу поворот на 180 продолжить отбивание. Отбивание мяча поочередно правой и левой рукой на месте и в движении.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Ледяная карусель», «Забей в ворота», «Поспеши, но не сбей».</p>
<b>3-я часть Подвижные игры</b>	«Зима»	«Попади в снеговика»	«В зимнем парке карусели»	«Мороз-красный нос»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Вот она- идет сама долгожданная Зима»	«Нам в любой мороз тепло»	«Что висит на елке»	«К нам приходит Новый год»

## Январь

<b>Задачи</b>	Способствовать освоению детьми умений: бросать мяч и ловить его, стоя на месте и в движении, катать обруч в даль, метать мяч в вертикальную и горизонтальную цель, прыгать на фитболе между предметами, бросать мяч сидя на фитболе в парах. Совершенствовать умение детей в ведении шайбы между предметами. Закрепить умения действиям вдвоем, втроем. Развивать глазомер и точность, силу удара в бросках по воротам. Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.		
<b>1-я часть Вводная</b>	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки); перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении и наоборот. Ходьба в колонне по одному, парами, со сменой направления, на носках, пятках с разным положением рук, приставным шагом с полуприседом. Бег в колонне по одному, со сменой направления, со сменой ведущего, с захлестом голени назад, «змейкой», бег с прыжками на одной ноге.		
	<b>I - II неделя</b>	<b>III - IV неделя</b> <b>Тема: «Зимние хлопоты»</b>	
<b>№ занятия</b>		<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>
<b>ОРУ</b>		<b>с косичкой</b>	<b>с кеглей</b>
<b>2-я часть основные Виды движений</b>		<p>1. Катание мяча в даль, в парах. Вращение обруча на талии.</p> <p>2. Прыжки с обручем, как со скакалкой.</p> <p>3. Броски мяча вверх одной рукой и ловля двумя, стоя на месте и в движении. Броски мяча вниз об пол одной рукой и ловля его на месте и в движении. Броски мяча вверх и ловля после хлопка.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Стоп», «Гонки с шайбой», «Сбей кеглю».</p>	<p>1. Прыжки на фитболе по всему залу между предметами и враспынную.</p> <p>2. Броски мяча в парах с отскоком об пол. Броски мяча в парах в движении, боковой галоп. Броски мяча в парах через сетку. Броски мяча в парах сидя на фитболе.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Ледяная карусель», «Забей в ворота», «Поспеши, но не сбей».</p>
<b>3-я часть Подвижные игры</b>		«Мороз-Красный нос»	«В зимнем парке карусели»
<b>Малоподвижные игры</b>		«Вокруг снежной бабы»	«Снежок»

## Февраль

<b>Задачи</b>	Способствовать освоению детьми умений: сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метание мячей в вертикальную цель, лазание по гимнастической стенке. Закрепить перепрыгивание через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземление при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивание мяча о пол, подлезание под палку и перешагивание через неё.			
<b>1-я часть Вводная</b>	Ходьба и бег враспынную, в колонне по одному, бег до 1,5 мин. с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий на внимание.			
	<b>I - II неделя</b>		<b>III - IV неделя</b>	
	<b>Тема: «Моя Родина- Россия»</b>		<b>Тема: «Мир профессий»</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>	<b>№10, №11, №12.</b>
<b>ОРУ</b>	<b>без предметов</b>	<b>с гимн. палкой</b>	<b>с флажками</b>	<b>с мячом</b>
<b>2-я часть основные Виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом.</li> <li>2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.</li> <li>3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.</li> <li>2. Подлезание под палку, перешагивание через неё <b>(высота 40 см)</b>.</li> <li>3. Прыжки на 2-х ногах через косички.</li> <li>4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками.</li> <li>5. Прыжки в длину с места.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание одним и разными способами по гимнастической стенке.</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой.</li> <li>3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд.</li> <li>4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.</li> </ol>	<p><i><b>Игровые упражнения</b></i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проползи – не урони.</li> <li>2. Ползание на четвереньках между кеглями.</li> <li>3. Дни недели.</li> <li>4. Мяч среднему (круг).</li> <li>5. Покажи цель.</li> </ol>
<b>3-я часть Подвижные игры</b>	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Пожарные на учении»	«Пограничник на границе»
<b>Малоподвижные игры</b>	Зима (мороз – стоять, вьюга – бег, снег – кружиться, метель – присесть)	«Стоп»	Эстафета с передачей в колонне друг за другом	«Разноцветные машины»

## Март

<b>Задачи</b>	Способствовать освоению детьми умений: ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с поворотом в другую сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывание мяча друг другу, в метании в цель, в ходьбе и беге между предметами, с перестроением в пары и обратно. Повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамейке на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку в группе, построение в три колонны.			
<b>1-я часть Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре.			
	<b>I - II неделя</b> <b>Тема: «Весна пришла!»</b>		<b>III - IV неделя</b> <b>Тема: «Как укрепить организм?»</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>	<b>№10, №11, №12.</b>
<b>ОРУ</b>	<b>без предметов</b>	<b>с обручем</b>	<b>с кубиками</b>	<b>с косичкой</b>
<b>2-я часть основные Виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.</li> <li>2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи.</li> <li>3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля 2-мя руками с хлопком в ладоши.</li> <li>4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок в высоту с разбега (<b>высота 30 см</b>).</li> <li>2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой.</li> <li>3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями.</li> <li>4. Ползание по скамейке «<b>по - медвежь</b>».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться и пройти дальше.</li> <li>2. Прыжки правым и левым боком через косички (<b>40 см</b>), из обруча в обруч на одной и двух ногах.</li> <li>3. Метание мешочков в горизонтальную цель.</li> <li>4. Подлезание под дугу (<b>подряд 4-5 шт.</b>), не касаясь руками пола.</li> </ol>	<p><i><b>Игровые упражнения</b></i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Кто выше прыгнет?»</li> <li>2. «Кто точно бросит?»</li> <li>3. «Не урони мешочек»</li> <li>4. «Перетяни к себе»</li> <li>5. «Кати в цель»</li> <li>6. «Ловишки с мячом»</li> </ol>
<b>3-я часть Подвижные игры</b>	«Мышеловки»	«Медведь и пчёлы»	«Ловишки»	«Шапка невидимка»
<b>Малоподвижные игры</b>	Эстафета «Мяч водящему»	Ходьба в колонне по одному	«Угадай по голосу»	«Части тела» (беседа)



**Апрель**

<b>Задачи</b>	Способствовать освоению детьми умений: прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость. Упражнять: в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах, метании в вертикальную цель, ходьбе и бегу между предметами, в прокатывании обручей, в равновесии и прыжках. Закрепить: и.п. при метании в вертикальную цель, навыки лазания по гимнастической стенке одноимённым способом.			
<b>1-я часть Вводная</b>	Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, в рассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 мин. в среднем темпе, ходьба и бег между предметами.			
	<b>I - II неделя</b> <b>Тема: «Тайна третьей планеты»</b>		<b>III - IV неделя</b> <b>Тема: «Дружат дети всей земли»</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>	<b>№10, №11, №12.</b>
<b>ОРУ</b>	<b>без предметов</b>	<b>с кеглями</b>	<b>с гимн. палкой</b>	<b>с флажками</b>
<b>2-я часть основные Виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. одьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360градусов на середине, с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной.</li> <li>2. Прыжки из обруча в обруч, на 2-х ногах правым и левым боком.</li> <li>3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.</li> <li>4. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля второй после отскока от пола.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд.</li> <li>2. Прокатывание обруча друг другу.</li> <li>3. Пролезание в обруч.</li> <li>4. Ползание «по – медвежьи»</li> <li>5. Метание мешочков в вертикальную цель.</li> <li>6. «Мяч в кругу» (футбол с водящим).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание по гимнастической стенке одним способом.</li> <li>2. Прыжки через скакалку.</li> <li>3. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.</li> <li>4. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперёд.</li> </ol>	<p><b>Игровые упражнения</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Сбей кеглю»</li> <li>2. «Пробеги – не задень»</li> <li>3. «Догони обруч»</li> <li>4. «Догони мяч»</li> </ol> <p><b>Эстафеты</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача мяча над головой.</li> <li>2. «Метко в цель»</li> <li>3. «Кто быстрее до флажка»</li> </ol>
3-я часть Подвижные игры	«Космическая карусель»	«Космонавты»	«Догони свою пару»	«Веселые парочки»
Малоподвижные игры	«Сделай фигуру»	«Стоп»	«Кто ушёл»	«Найди жирафа »

## Май

<b>Задачи</b>	Способствовать освоению детьми умений: прыжки в длину с разбега. Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону, в перешагивании через набивные мячи. В прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по – медвежьи», бросании мяча о пол одной рукой, ловля двумя. Закреплять: ползание по гимнастической скамейке на животе; бросании мяча о стену.			
<b>1-я часть Вводная</b>	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки); перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении и наоборот. Ходьба в колонне по одному, парами, со сменой направления, на носках, пятках с разным положением рук, приставным шагом с полуприседом. Бег в колонне по одному, со сменой направления, со сменой ведущего, с захлестом голени назад, «змейкой», бег с прыжками на одной ноге.			
	<b>I - II неделя Тема: «День Победы»</b>		<b>III - IV неделя Тема: «Скоро лето»</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>	<b>№10, №11, №12.</b>
<b>ОРУ</b>	<b>без предметов</b>	<b>с мячом</b>	<b>с обручем</b>	<b>с косичкой</b>
<b>2-я часть основные Виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком.</li> <li>2. Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на 2-х ногах.</li> <li>3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с разбега.</li> <li>2. Ползание «по – медвежьи».</li> <li>3. Подлезание под дугу.</li> <li>4. Перебрасывание мяча друг другу от груди.</li> <li>5. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</li> <li>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи по скамейке.</li> <li>4. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями.</li> </ol>	<p><i>Игровые упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Проведи мяч» (футбол).</li> <li>2. Пас друг другу.</li> <li>3. «Отбей волан»</li> <li>4. «Прокати – не урони» (обруч).</li> <li>5. «Забрось в кольцо»</li> <li>6. «Мяч о пол»</li> </ol> <p><i>Эстафеты</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Чья команда дальше прыгнет?»</li> <li>2. «Посадка овощей»</li> <li>3. Бег через скакалку.</li> </ol>
<b>3-я часть Подвижные игры</b>	«Мышеловка»	«Не оставайся на полу»	«Ловишки»	«Караси и щука»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Что изменилось?»	«Собери картинку »	Ходьба в колонне по одному	«Сумей промолчать»

**Подготовительная группа  
Сентябрь**

<b>Задачи</b>	Определить степень овладения детьми основными движениями и уровень развития физических качеств (силы мышц плечевого пояса, силы мышц ног, гибкости, равновесия, скоростно-силовых качеств). Способствовать овладению детьми умениями: бросать мяч одной рукой, ловить другой с выполнением различных заданий; бросать мяч в парах разными способами; метать в горизонтальную и вертикальную цель. Воспитывать желание начинать и заканчивать упражнения одновременно с остальными детьми. Познакомить детей с историей возникновения игры в городки, с инвентарем для игры (биты, городки), с правилами безопасной игры; учить правильной стойке городошника, действиям с битой, способам броска на дальность, в цель, умению строить городошные фигуры; развивать силу, координацию движений, глазомер.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Построение в шеренгу по росту (мальчики девочки), перестроение из одной шеренги в две на месте по расчету, из колонны по одному в колонну по четыре в движении и наоборот. Ходьба в колонне по одному, двумя колоннами (мальчики, девочки), на носках, на пятках с различным положением рук; Бег в колонне по одному, врассыпную, с высоким подниманием коленей, с ускорением по диагонали.			
	<b>I - II неделя «Впечатление о лете».</b>		<b>III - IV неделя «Я и мои друзья. Одногоруппники».</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>	<b>№10, №11, №12.</b>
<b>ОРУ</b>	<b>без предметов</b>	<b>без предметов</b>	<b>с мячом</b>	<b>с флажком</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1.Определение силы мышц плечевого пояса (бросок набивного мяча, метание мешочков в даль, в цель). 2.Определение силы мышц ног (прыжки в длину с места, с разбега). 3.Определение скоростно-силовых качеств (бег на 30м., 10м.).	1.Определение силы мышц плечевого пояса (бросок набивного мяча, метание мешочков в даль, в цель). 2.Определение силы мышц ног (прыжки в длину с места, с разбега). 3.Определение скоростно-силовых качеств (бег на 30м., 10м.).	1.Бросок мяча вверх (в низ) одной рукой, ловля другой. 2. Перекидывание мяча с одной руки на другую. 3. Бросок мяча вверх (в низ) и ловля после хлопка. 4. Бросок мяча вверх, пропуск его сквозь кольцо образованное руками. 5. Броски мяча друг другу, пропуск его через кольцо соединенных рук. 6. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (в обручи, которые держат дети).	1. Отбивание мяча поочередно правой и левой рукой, стоя на месте. 2. Ведение мяча поочередно правой, левой рукой, двигаясь шагом, бегом. 3. Ведение мяча двумя руками, двигаясь боковым галопом вперед левым и правым боком. 4. Стоя на месте, броски мяча друг другу двумя руками разными способами.
<b>Подвижные игры</b>	«Мяч через сетку»	«Выбивало»	«Выручай друга»	«Салки в два круга»
<b>Мало – подвижные игры</b>	«Солнышко»	«Кто живет в речке»	«Если весело живется»	«Не теряй равновесия»

## Октябрь

<b>Задачи</b>	Способствовать овладению детьми умениями: прыгать в длину с разбега, сохранять равновесие при ходьбе по скамейке при выполнении различных упражнений, прыгать со скакалкой в разных исходных положений, отбивать мяч, используя передачу снизу и сверху, бросать мяч на дальность одной рукой (сверху через сетку), бросать мяч и ловить его выполняя различные задания (пропуская через кольцо соединенных рук, с хлопком под коленом), бросать через сетку точно партнеру. Продолжать знакомить детей с игрой в футбол, историей ее возникновения, формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача. Воспитывать доброжелательное и уважительное отношение к сверстникам во время выполнения заданий.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Построение в шеренгу по росту (мальчики девочки), перестроение из одной шеренги в две на месте по расчету, из колонны по одному в колонну по четыре в движении и наоборот. Ходьба в колонне по одному, двумя колоннами (мальчики, девочки), на носках, на пятках с различным положением рук; Бег в колонне по одному, врассыпную, с высоким подниманием коленей, с ускорением по диагонали.			
	<b>II - III неделя</b> <b>«Осень. Осенние настроения»</b>		<b>III - IV неделя</b> <b>«Дружат дети всей земли»</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>	<b>№10, №11, №12.</b>
<b>ОРУ</b>	<b>без предметов</b>	<b>с обручем</b>	<b>с кубиками</b>	<b>с косичкой</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке: на носках, руки за голову, на середине сесть и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>2. Прыжки через модуль разной высоты. Прыжки с наскоком на скамейку с опорой на руки (руки на скамейке). Прыжок на предмет(40см.) с нескольких шагов толчком одной ноги.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Точный удар», «Кто больше отобьет», «Ловкие ребята».</p>	<p>1. Ходьба по узкой доске (15см.). Ходьба по скамейке с выполнением заданий: присесть на середине, коснуться руками скамейки, с поворотом кругом, спиной вперед.</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p> <p>3. Прыжки со скакалкой из разных исходных положений.</p> <p>4. Ползание по скамейке на четвереньках, подтягиваясь руками.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Футбол вдвоем», «Забей в ворота», «С двумя мячами»</p>	<p>1. Броски мяча в парах: один бросает, второй отбивает используя передачу снизу. Первый выполняет бросок мяча снизу; второй отбивает мяч, используя передачу сверху. Отбивание мяча слегка подкидывая его вверх, используя верхнюю передачу.</p> <p>2. Игра в парах: «Мяч через сетку».</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Точный удар», «Кто больше отобьет», «Ловкие ребята».</p>	<p>1. Бросок мяча в парах способом из-за головы, снизу, от груди, с отскоком об пол, сверху спиной вперед.</p> <p>2. Броски мяча разным способом в парах в движении.</p> <p>3. Игра в парах: «Мяч через сетку».</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Футбол вдвоем», «Забей в ворота», «С двумя мячами»</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Птицы улетают на юг»	«Сбор урожая в огороде и в саду» (овощи, фрукты)	«Догони свою пару»	«Веселые парочки»
<b>Мало – подвижные игры</b>	«Вершки и корешки»	«Фигуры»	«Кого назвали- ведущий»	«Найди и промолчи»

## Ноябрь

<b>Задачи</b>	Способствовать овладению детьми умениями: сохранять равновесие при ходьбе по скамейке спиной вперед, прыгать через скамейку с опорой на руки из стороны в сторону, прыгать в высоту с разбега, прыгать на двух и на одной ноге с продвижением вперед, подбрасывать мяч ракетой снизу, перебрасывать мяч ракеткой в паре с выполнением разных заданий, удерживать мяч на ракетке меняя положение тела. Способствовать овладению детьми умений действовать с воздушным шаром и битой. Воспитывать желание действовать сообща со сверстниками, начинать и завершать упражнение вместе.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки); перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении и наоборот. Ходьба в колонне по одному, парами, со сменой направления, на носках, пятках с разным положением рук, приставным шагом с полуприседом. Бег в колонне по одному, со сменой направления, со сменой ведущего, с захлестом голени назад, «змейкой», бег с прыжками на одной ноге.			
	<b>I - II неделя «Моя малая Родина»</b>		<b>III -IV неделя «Мир игры»</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>	<b>№10, №11, №12.</b>
<b>ОРУ</b>	<b>без предметов</b>	<b>с кеглями</b>	<b>с гимн. палкой</b>	<b>с флажками</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Ходьба по скамейке с выполнением заданий: на середине скамейке пролезть в обруч.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч прямо и боком.</p> <p>3. Прыжок на предмет с нескольких шагов (40см.) Прыжок через скамейку с опорой на руки из стороны в сторону, <i>Игровые упражнения:</i> «Чье звено быстрее?», «Попади в цель», «Мяч на встречу мячу».</p>	<p>1. Ходьба, по скамейке боком перешагивая через предметы, на середине подлезть под шнур (высота 50см.)</p> <p>2. Прыжки на одной ноге из обруча в обруч прямо и боком.</p> <p>3. Прыжок с наскоком на скамейку с опорой на руки. Прыжки с обручем на двух ногах на месте; на одной ноге, поочередно на правой и левой. <i>Игровые упражнения:</i> «Не дай мячу скатиться», «Попади в круг», «От стены на ракетку».</p>	<p>1. Подкидывать воздушный шар битой на месте и в движении.</p> <p>2. Удерживать шар на бите стоя на месте.</p> <p>3. Забит шар в ворота, двигаясь с одной стороны зала в другую.</p> <p>4. Перебрасывать шар битой сквозь сетку из обручей так, чтобы шар проходил в обруч. Игра «Аэробол». <i>Игровые упражнения:</i> «Попади в цель», «Не дай мячу скатиться», «Мяч на встречу мячу».</p>	<p>1. Удерживать мяч на середине ракетки как можно дольше на месте и меняя положение тела.</p> <p>2. . Удерживать мяч на середине ракетки как можно дольше в движении.</p> <p>3. Подбросить мяч вверх, поймать его ракеткой и рукой.</p> <p>4. Ударить мячом об пол и поймать на ракетку. Подбивать мяч ракеткой так, чтобы он все время подскакивал на ракетке.</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Перелёт птиц»	«Ловушки животных»	«Осень, зима»	«Волк во рву»
<b>Мало – подвижные игры</b>	«Затейники»	«Эхо»	«Придумай фигуру»	«Найди где спрятано»

## Декабрь

<b>Задачи</b>	Способствовать овладению детьми умениями: сохранять равновесие при ходьбе по скамейке с хлопком под коленом, спиной вперед; прыгать на возвышение, прыгать через предметы из стороны в сторону; ползать о скамейке на коленях подтягиваясь руками; бросать мяч одной рукой и ловить другой с хлопком под коленом, в ладоши, бросать мяч в парах через сетку; отбивать мяч на месте и в движении с выполнением заданий, бросать мяч в кольцо, отбивать два мяча одновременно. Продолжать знакомить детей с увлекательной игрой хоккей, учить правильно держать клюшку, вести шайбу разными способами, бросать шайбу в цель с расстояния 2-3м. Развивать умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении цели.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки); перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении и наоборот. Ходьба в колонне по одному, парами, со сменой направления, на носках, пятках с разным положением рук, приставным шагом с полуприседом. Бег в колонне по одному, со сменой направления, со сменой ведущего, с захлестом голени назад, «змейкой», бег с прыжками на одной ноге.			
	<b>I - II неделя «Как укрепить организм зимой?»</b>		<b>III - IV неделя «К нам приходит Новый год!»</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>	<b>№10, №11, №12.</b>
<b>ОРУ</b>	<b>без предметов</b>	<b>с мячом</b>	<b>с обручем</b>	<b>с кубиком</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по скамейке с выполнением заданий: с хлопком под коленом, с поворотом, спиной вперед.</li> <li>2. Прыжки из стороны в сторону через доску.</li> <li>3. Прыжки на предмет (40см.)</li> <li>4. Ползание по скамейке на спине, подтягиваясь руками.</li> </ol> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Стоп», «Гонки с шайбой», «Сбей кеглю».</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по скамейке перекладывая мяч под коленом, на середине пролезть в обруч.</li> <li>2. Прыжки в высоту через модули разной высоты, с наскоком на скамейку с опорой на руки.</li> <li>3. Прыжки в длину с места.</li> <li>4. Прыжки со скакалкой из разных исходных положений, на двух ногах, поочередно на правой и левой ноге.</li> <li>5. Передвижение по скамейке с опорой на стопы и ладони перешагивая через модули.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросок мяча вверх и вниз, одной рукой и ловля другой на месте, с хлопком в ладоши, с хлопком под коленом.</li> <li>2. Бросок в парах через сетку способом из-за головы одним мячом, двумя мячами.</li> <li>3. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели.</li> </ol> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Ледяная карусель», «Забей в ворота», «Поспеши, но не сбей».</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отбивание мяча на месте правой и левой рукой.</li> <li>2. Отбивание мяча из разных исходных положений, со сменой движения, с поворотом.</li> <li>3. Отбивание одновременно двух мячей.</li> <li>4. Отбивание мяча в движении: бегом, боковой галоп, с поворотом, «змейкой», правой и левой рукой.</li> </ol> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Стоп», «Гонки с шайбой», «Сбей кеглю».</p>
<b>Подвижные игры</b>	«С клюшкой и шайбой»	«Ловишки-елочки»	«Два мороза»	«Попади снежком»
<b>Мало – подвижные игры</b>	«Тик-так»	«Ладошки»	«Пройди бесшумно» (плоскос).	«Найди снежинку»

## Январь

<b>Задачи</b>	Способствовать овладению детьми умениями: бросать мяч вдаль через сетку одной рукой, перебрасывать мяч в паре используя верхнюю и нижнюю передачи, действовать с мячом одному, в паре выполняя различные задания. Совершенствовать умение детей в ведении шайбы между предметами. Закрепить умения действиям вдвоем, втроем. Развивать ловкость, глазомер. Воспитывать умение согласовывать свои действия с действиями других детей.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки); перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении и наоборот. Ходьба в колонне по одному, парами, со сменой направления, на носках, пятках с разным положением рук, приставным шагом с полуприседом. Бег в колонне по одному, со сменой направления, со сменой ведущего, с захлестом голени назад, «змейкой», бег с прыжками на одной ноге.			
	<b>I - II неделя</b>		<b>III -IV неделя «Я и мои друзья»</b>	
<b>№ занятия</b>			<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>
<b>ОРУ</b>			<b>№18 с косичкой</b>	<b>№19 с кеглей</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>			<b>В парах:</b> <b>1.</b> Бросок мяча снизу, при отбивании использовать передачу снизу. <b>2.</b> Бросок мяча сверху, отбить мяч снизу или сверху. <b>3.</b> Подбросить мяч и отбить мяч разными способами. <b>4.</b> Игра в парах «Мяч через сетку» <i>Игровые упражнения:</i> «Ледяная карусель», «Забей в ворота», «Поспеш, но не сбей».	<b>1.</b> Бросок мяча вверх и ловля его после хлопка перед собой и за спиной на месте и в движении. <b>2.</b> Подбросить мяч ногами и ловля руками. <b>В парах:</b> <b>3.</b> Попади в колечко из рук партнера. <b>4.</b> Броски мяча друг другу разными способами на месте и в движении. <i>Игровые упражнения:</i> «Стоп», «Гонки с шайбой», «Сбей кеглю».
<b>Подвижные игры</b>			«Бирюльки»	«Съедобное не съедобное»
<b>Мало – подвижные игры</b>			«Эхо»	«Найди мебель »

## Февраль

<b>Задачи</b>	Способствовать овладению детьми умениями: в ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами; в пролезании между рейками; в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять; равновесие; осанку при ходьбе на повышенной площади опоры; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; в ходьбе со сменой темпа движения. Развивать; ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура»; с изменением направления; между предметами; в рассыпную; бег в умеренном темпе до <b>1,5 мин.</b> ; перестроение в колонне по 2 и 3; ходьба по канату боком приставным шагом.			
	<b>I - II неделя</b> <b>«Все профессии нужны, все профессии важны»</b>		<b>III - IV неделя</b> <b>«Российская армия»</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>	<b>№10, №11, №12.</b>
<b>ОРУ</b>	<b>без предметов</b>	<b>с гимн. палкой</b>	<b>с флажками</b>	<b>с мячом</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</li> <li>2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд.</li> <li>3. Бросание мяча вверх и ловля мяча двумя руками.</li> <li>4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову.</li> <li>5. Бросание мяча с хлопком.</li> <li>6. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком.</li> <li>7. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через набивные мячи (<b>6-8 шт.</b>).</li> <li>2. Метание в горизонтальную цель с расстояния <b>4 м.</b></li> <li>3. Ползание по скамейке с мешочком на спине.</li> <li>4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (<b>5-6м</b>).</li> <li>5. Ползание на животе, подтягиваясь двумя руками за край скамейки.</li> <li>6. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, стоя в шеренгах (<b>расст. 3 м</b>).</li> <li>2. Пролезание в обруч (<b>3 шт.</b>) поочередно прямо и боком.</li> <li>3. Ходьба на носках между набивными мячами; пролезание между рейками.</li> <li>4. Лазание по гимнастической стенке.</li> <li>5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</li> </ol>	<p><b>Игровые задания</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Пробеги – не задень»</li> <li>2. «По местам»</li> <li>3. «Мяч водящему»</li> <li>4. «Пожарные на учениях»</li> <li>5. «Ловишки с мячом»</li> </ol> <p><b>Эстафеты</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжковая эстафета со скамейки.</li> <li>2. «Мяч от пола»</li> <li>3. «Через тоннель»</li> </ol>
<b>Подвижные игры</b>	«Светофор»	«Ловишка, лови ленту»	«Чей отряд быстрее переправиться»	«Серсо»
<b>Мало – подвижные игры</b>	«Эхо»	Ходьба в колонне по одному	«Кто ушёл?»	«Найди звезду»



## Март

<b>Задачи</b>	Способствовать овладению детьми умениями: ходьба и бега в чередовании; перестроение в колонне по одному и по два (в движении); лазание по гимнастической стенке. Упражнять; в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до <b>3</b> мин; в ведении мяча ногами. Развивать: координацию движений в упражнении с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить: вращение обруча на руке и на полу.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег в чередовании ( <b>х-10м, б-20м</b> ); врассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонне по два в движении; в колонне по одному. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до <b>2,5</b> мин. Построение в три колонны на « <b>1-2-3</b> »; бег до <b>3</b> мин; ходьба и бег «змейкой».			
	<b>I - II неделя</b> <b>«Моя прекрасная леди!»</b>		<b>III - IV неделя</b> <b>«Книжкина неделя»</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>	<b>№10, №11, №12.</b>
<b>ОРУ</b>	<b>без предметов</b>	<b>с обручем</b>	<b>с кубиками</b>	<b>с косичкой</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая, его справа и слева; поочередно на право и лево.</li> <li>3. Бросание мяча вверх, ловя с хлопками; с поворотом кругом.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места.</li> <li>2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками.</li> <li>3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</li> <li>4. Пролезание под шнур (<b>выс. 40 см</b>), не касаясь руками пола.</li> <li>5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. метание мячей в горизонтальную цель на очки (<b>2 ком</b>).</li> <li>2. Пролезание в обруч в парах.</li> <li>3. Прокатывание обручей в парах.</li> <li>4. Лазание по гимнастической стенке изученным способом.</li> </ol>	<p><b>Игровые задания</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч).</li> <li>2. «Ведение мяча» (футбол).</li> <li>3. «Мяч о стенку».</li> <li>4. «Быстро по местам».</li> </ol> <p><b>Эстафеты</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Пробеги в галоше»</li> <li>2. «Бег в шляпе»</li> </ol>
<b>Подвижные игры</b>	«Кто быстрее к флажку?»	«Горелки»	«Шар ворота»	«Чей дальше»
<b>Мало – подвижные игры</b>	«Наше тело» (беседа)	«Придумай фигуру»	«Стоп»	«Жмурки»

### Апрель

<b>Задачи</b>	Способствовать овладению детьми умениями: ходьба парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении «Улитка». Закреплять: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в вертикальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке одноимённым способом. Повторить: прыжки с продвижением вперёд; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; равновесие; прыжки через короткую скакалку; сохранение равновесия при ходьбе по канату. Совершенствовать: прыжки в длину с разбега.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; с изменением направления движения; «Улитка» - ходьба в 2 круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба враспынную, по сигналу построение в колонне по одному; перестроение на «1-2».			
	<b>I - II неделя «Тайны третьей планеты»</b>		<b>III - IV неделя «Весна в окно стучится»</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>	<b>№10, №11, №12.</b>
<b>ОРУ</b>	<b>№28 без предметов</b>	<b>№29 с кеглями</b>	<b>№30 с гимн. палкой</b>	<b>№31 с флажками</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба парами по 2 параллельным скамейкам.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей.</li> <li>3. Метание мешочков в горизонтальную цель.</li> <li>4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись.</li> <li>5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах.</li> <li>2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину.</li> <li>3. Прыжки через скамейку с продвижением вперёд.</li> <li>4. Ведение мяча между предметами.</li> <li>5. Прыжки в длину с разбега.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4м).</li> <li>2. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине («Кто быстрее?»).</li> <li>3. Прыжки через скакалку произвольным способом.</li> <li>4. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.</li> <li>5. Ходьба боком приставным шагом, по канату.</li> <li>6. Прыжки в длину с разбега.</li> </ol>	<p><b>Игровые задания</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Кто быстрее соберётся?».</li> <li>2. «Перебрось – поймай».</li> <li>3 «Передал – садись».</li> </ol> <p><b>Эстафеты</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег со скакалкой.</li> <li>2. Мяч через сетку.</li> <li>3. «Быстро разложи – быстро собери».</li> <li>4. «Мышеловка».</li> <li>5. «Ловишки с ленточкой».</li> <li>6. «Волк во рву».</li> </ol>
<b>Подвижные игры</b>	«Ловля обезьян»	«Быстро возьми, быстро положи»	«Ловкие обезьянки»	«Полет в космос»
<b>Мало – подвижные игры</b>	«Вершки и корешки»	«Стоп»	«Выбери насекомого»	«Что изменилось»

## Май

<b>Задачи</b>	Способствовать овладению детьми умениями: бег со средней скоростью до <b>100 м</b> . Упражнять: в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину двумя руками. Повторить: упражнение « <b>Крокодил</b> »; прыжки через скакалку; ведение мяча.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьба и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.			
	<b>I - II неделя «Праздник Победы»</b>		<b>III - IV неделя «Права детей в России»</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>	<b>№10, №11, №12.</b>
<b>ОРУ</b>	<b>№32 без предметов</b>	<b>№33 с мячом</b>	<b>№34 с обручем</b>	<b>№35 с косичкой</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по скамейке с мячом в руках; на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной.</li> <li>2. Прыжки в длину с разбега.</li> <li>3. Метание набивного мяча.</li> <li>4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на скорость (<b>30 м</b>).</li> <li>2. Прыжки в длину с разбега.</li> <li>3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (<b>расст. 4 м</b>); двумя руками от груди.</li> <li>4. Ведение мяча ногой по прямой.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через скакалку.</li> <li>2. Бег со средней скоростью <b>100 м</b>.</li> <li>3. Ведение мяча и забрасывание мяча в корзину.</li> <li>4. Переползание на двух руках «<b>Крокодил</b>».</li> </ol>	<p>Игровые задания</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Крокодил».</li> <li>2. Прыжки разными способами через скакалку.</li> <li>3. «Кто выше прыгнет?» (в высоту).</li> <li>4. «Мяч водящему».</li> </ol> <p>Эстафеты</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кто быстрее?</li> <li>2. «Кто дальше прыгнет?»</li> </ol>
<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка»	«Краски»	«Ловишка с ленточкой»	«Спрячь руки за спину» (Ловишки )
<b>Мало – подвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному	«Затейники»	«Хоровод»	«Грибы разные найду»

**3.4. Схема распределения образовательной деятельности  
инструктора по физической культуре Ангольт Е.В. на 2018-2019 учебный год**

<b>№ группы</b>	<b>понедельник</b>	<b>вторник</b>	<b>среда</b>	<b>четверг</b>	<b>пятница</b>
№2 (старшая)		11.40-12.05 фк.улица		08.45-09.10	11.25-11.50
№3 (старшая)	12.00-12.25	15.45-16.10		10.45-11.10 фк. улица	
№4 (старшая)		15.15-15.40	11.00-11.25 фк. улица		08.45-09.10
№5 (старшая, компенсирующей направленности)		11.00-11.30 фк. улица		11.25-11.55	11.55 – 12.25
№6 (2 младшая)	9.20-9.35 фк/пл		10.10-10.25		09.55-10.10
№10 (средняя)	11.40-12.00 фк/пл			10.15-10.35 фк/пл	11.00-11.20

**3.5. График работы инструктора по физической культуре Ангольт Е.В.**

	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>
<b>Продолжительность рабочего дня</b>	<b>08.00 – 14.30 (6 часов) перерыв 12.40.-13.10.</b>	<b>07.45 утренняя гимнастика 07.45 – 16.45 (8 часов) 12.00.-13.00. перерыв</b>	<b>08.00 – 14.30 (6 часов) перерыв 12.30.-13.00.</b>	<b>07.45 утренняя гимнастика 07.45 – 14.15. (6 часов) перерыв 12.30.-13.00.</b>	<b>09.00 – 13.00 (4 часа)</b>

**График работы инструктора по физической культуре.**

**Рябова О.В.**

**Циклограмма**  
**распределения рабочего времени инструктора по физической культуре**  
**муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения**  
**«Детский сад №6 «Аленушка» г. Строитель Яковлевского района Белгородской области»**  
**Ангольт Елены Викторовны на 2018-2019 учебный год**

ФЗ РФ от 29.12. 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»	Время	Содержание деятельности	Кол-во часов	Общее кол-во ч. в день
<b>Понедельник 08.00- 14.30 часов (12.30- 13.00 перерыв)</b>				
<i>Подготовительная деятельность</i>	<b>8.00-9.20 часов</b>	Определяется содержание занятий по физическому развитию дошкольников с учетом возраста, используя современные формы и образовательные технологии.	<b>45 мин.</b>	<b>6 часов</b>
<i>Учебная работа</i>	<b>9.20-9.35 часов</b>	Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми четвертого года жизни ( <b>группа №6</b> ).	<b>15 мин.</b>	
<i>Другая педагогическая работа</i>	<b>9.35-10.05 часов</b>	Подготовка консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) в воспитании детей, охране и укрепления здоровья.	<b>30 мин.</b>	
	<b>10.05-10.40 часов</b>	Поиск материалов обеспечивающих реализацию Программы, в том числе в информационной среде.	<b>35 мин.</b>	
<i>Учебная работа</i>	<b>10.40-11.10 часов</b>	Оказание помощи воспитанникам в образовательной деятельности, способствуя обеспечению оптимальной положительной динамики их развития, в соответствии с ФГОС ДО с детьми шестого года жизни ( <b>группа № 4</b> ) по развитию физических качеств: 1-я неделя – развитие навыков владения мячом; 2-я неделя – развитие навыков в прыжках; 3-я неделя – формирование навыков в метании; 4-я неделя – развитие координации движений.	<b>30 мин.</b>	

<i>Учебная работа</i>	<b>11.10-11.40 часов</b>	Оказание помощи воспитанникам в образовательной деятельности, способствуя обеспечению оптимальной положительной динамики их развития, в соответствии с ФГОС ДО с детьми шестого года жизни ( <b>группа № 5</b> ) по развитию физических качеств: <i>1-я неделя – развитие навыков владения мячом;</i> <i>2-я неделя – развитие навыков в прыжках;</i> <i>3-я неделя – формирование навыков в метании;</i> <i>4-я неделя – развитие координации движений.</i>	<b>30 мин.</b>	
<i>Учебная работа</i>	<b>11.40-12.00 часов</b>	Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми пятого года жизни ( <b>группа №10</b> ).	<b>20 мин.</b>	
<i>Учебная работа</i>	<b>12.00-12.25 часов</b>	Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми шестого года жизни ( <b>группа №3</b> ).	<b>25 мин.</b>	
	<b>12.30-13.00 часов</b>	<b>Перерыв</b>	<b>30 мин.</b>	
<i>Другая педагогическая работа</i>	<b>13.00-13.45 часов</b>	Участие в создании предметно-развивающей среды, обеспечивающей максимальную реализацию образовательного потенциала пространства и соответствующей требованиям ФГОС ДО.	<b>45 мин.</b>	
	<b>13.45-14.30 часов</b>	Консультация педагогических работников по вопросам теории и практики физического воспитания дошкольников	<b>45 мин.</b>	
<b>Вторник 7.45-16.45 (12.30- 13.00 перерыв)</b>				
<i>Учебная работа</i>	<b>7.45-8.30 часов</b>	Проведение утренней гимнастики.	<b>45 мин.</b>	<b>8 часов</b>
<i>Другая педагогическая работа</i>	<b>8.30-9.10 часов</b>	Повышение профессионального уровня.	<b>40 мин.</b>	
	<b>9.10-9.40 часов</b>	Подбор картотеки подвижных игр для развития ориентировки в пространстве.	<b>30 мин.</b>	
	<b>9.40-10.15 часов</b>	Поиск материалов обеспечивающих реализацию Программы, в том числе в информационной среде.	<b>35 мин.</b>	
<i>Учебная работа</i>	<b>10.15-10.40 часов</b>	Оказание помощи воспитанникам в образовательной деятельности, способствуя обеспечению оптимальной положительной динамики их развития, в соответствии с ФГОС ДО с детьми пятого года жизни ( <b>группа № 10</b> ) по развитию физических качеств:	<b>20 мин.</b>	

		<p>1-я неделя – развитие навыков владения мячом;  2-я неделя – развитие навыков в прыжках;  3-я неделя – формирование навыков в метании;  4-я неделя – развитие координации движений.</p>		
<i>Подготовительная деятельность</i>	<b>10.40-11.00 часов</b>	Определяется содержание занятий по физическому развитию дошкольников с учетом возраста, используя современные формы и образовательные технологии.	<b>20 мин</b>	
<i>Учебная работа</i>	<b>11.00-11.30 часов</b>	Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми шестого года жизни ( <b>группа №5 улица</b> ).	<b>30 мин.</b>	
<i>Учебная работа</i>	<b>11.40-12.05 часов</b>	Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми пятого года жизни ( <b>группа №2 улица</b> ).	<b>20 мин.</b>	
<i>Организационная</i>	<b>12.05-12.30 часов</b>	Уборка спортивного оборудования	<b>25 мин.</b>	
	<b>12.30- 13.00 часов</b>	<b>Перерыв</b>	<b>30 мин.</b>	
<i>Другая педагогическая работа</i>	<b>13.00-13.45 часов</b>	Планирование рекомендаций на основе изучения индивидуальных особенностей физического развития воспитанников.	<b>45 мин.</b>	
	<b>13.45-14.30 часов</b>	Поиск и составление комплексов утренней гимнастики и общеразвивающих упражнений.	<b>45 мин.</b>	
	<b>14.30-15.15 часов</b>	Составление и подбор материала к сценариям, (подбор материала для проведения физкультурных досугов и праздников, составление фонограмм, мультимедиа)	<b>45 мин.</b>	
<i>Учебная работа</i>	<b>15.15-15.40 часов</b>	Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми шестого года жизни ( <b>группа №4</b> ).	<b>25 мин.</b>	
<i>Учебная работа</i>	<b>15.45-16.10 часов</b>	Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми шестого года жизни ( <b>группа №3</b> ).	<b>25 мин.</b>	
<i>Организационная</i>	<b>16.10-16.45 часов</b>	Уборка спортивного оборудования	<b>35 мин.</b>	
<b>Среда 8.00-14.30 (перерыв 12.00-12.30)</b>				
<i>Подготовительная деятельность</i>	<b>8.00-8.30 часов</b>	Определяется содержание занятий по физическому развитию дошкольников с учетом возраста, используя современные формы и образовательные технологии.	<b>30 мин.</b>	<b>6 часов</b>
<i>Методическая</i>	<b>8.30-9.00</b>	Консультирование родителей (законных представителей) по вопросам	<b>30 мин.</b>	



	<b>часов</b>	образования и охраны здоровья детей.	
<b>Подготовительная деятельность по реализации ООП ДО</b>	<b>9.00-9.30 часов</b>	Подбор картотеки подвижных игр с речевым сопровождением по лексическим темам.	<b>30 мин.</b>
<b>Учебная работа</b>	<b>9.30- 9.50 часов</b>	Оказание помощи воспитанникам в образовательной деятельности, способствуя обеспечению оптимальной положительной динамики их развития, в соответствии с ФГОС ДО с детьми шестого года жизни ( <b>группа №2</b> ) по развитию физических качеств: <i>1-я неделя – развитие навыков владения мячом;</i> <i>2-я неделя – развитие навыков в прыжках;</i> <i>3-я неделя – формирование навыков в метании;</i> <i>4-я неделя – развитие координации движений.</i>	<b>20 мин.</b>
<b>Учебная работа</b>	<b>9.50-10.10 часов</b>	Оказание помощи воспитанникам в образовательной деятельности, способствуя обеспечению оптимальной положительной динамики их развития, в соответствии с ФГОС ДО с детьми пятого года жизни ( <b>группа № 10</b> ) по развитию физических качеств: <i>1-я неделя – развитие навыков владения мячом;</i> <i>2-я неделя – развитие навыков в прыжках;</i> <i>3-я неделя – формирование навыков в метании;</i> <i>4-я неделя – развитие координации движений.</i>	<b>20 мин.</b>
	<b>10.10-10.25 часов</b>	Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми четвертого года жизни ( <b>группа №6</b> ).	<b>15 мин.</b>
	<b>10.40-11.00 часов</b>	Оказание помощи воспитанникам в образовательной деятельности, способствуя обеспечению оптимальной положительной динамики их развития, в соответствии с ФГОС ДО с детьми шестого года жизни ( <b>группа № 5</b> ) по развитию физических качеств: <i>1-я неделя – развитие навыков владения мячом;</i> <i>2-я неделя – развитие навыков в прыжках;</i> <i>3-я неделя – формирование навыков в метании;</i> <i>4-я неделя – развитие координации движений.</i>	<b>20 мин.</b>
	<b>11.00-11.25 часов</b>	Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми шестого года жизни ( <b>группа №4 улица</b> ).	<b>25 мин.</b>
<b>Учебная работа</b>	<b>11.30-12.00 часов</b>	Оказание помощи воспитанникам в образовательной деятельности, способствуя обеспечению оптимальной положительной динамики их	<b>30 мин</b>

		развития, в соответствии с ФГОС ДО с детьми шестого года жизни ( <b>группа № 3</b> ) по развитию физических качеств: <i>1-я неделя – развитие навыков владения мячом;</i> <i>2-я неделя – развитие навыков в прыжках;</i> <i>3-я неделя – формирование навыков в метании;</i> <i>4-я неделя – развитие координации движений</i>		
	<b>12.00-12.30 часов</b>	<b>Перерыв</b>	<b>30 мин.</b>	
<i>Другая педагогическая работа</i>	<b>12.30-13.00 часов</b>	Поиск материалов обеспечивающих реализацию Программы, в том числе в информационной среде.	<b>30 мин.</b>	
	<b>13.00-13.30 часов</b>	Планирование рекомендаций на основе изучения индивидуальных особенностей физического развития воспитанников.	<b>30 мин.</b>	
	<b>13.30-14.00 часов</b>	Поиск и составление комплексов утренней гимнастики и общеразвивающих упражнений.	<b>30 мин.</b>	
	<b>14.00-14.30 часов</b>	Составление и подбор материала к сценариям, (подбор материала для проведения физкультурных досугов и праздников, составление фонограмм, мультимедиа)	<b>30 мин.</b>	
		<b>Четверг 7.45- 14.15 (перерыв 12.00-12.30)</b>		<b>6 часов</b>
<i>Учебная работа</i>	<b>7.45-8.30 часов</b>	Проведение утренней гимнастики.	<b>45 мин.</b>	
<i>Подготовительная деятельность</i>	<b>8.30-8.45 часов</b>	Определяется содержание занятий по физическому развитию дошкольников с учетом возраста, используя современные формы и образовательные технологии.	<b>30 мин.</b>	
<i>Учебная работа</i>	<b>8.45-9.10 часов</b>	Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми шестого года жизни ( <b>группа №2</b> ).	<b>25 мин.</b>	
<i>Учебная работа</i>	<b>9.10- 9.30 часов</b>	Оказание помощи воспитанникам в образовательной деятельности, способствуя обеспечению оптимальной положительной динамики их развития, в соответствии с ФГОС ДО с детьми четвертого года жизни ( <b>группа №6</b> ) по развитию физических качеств: <i>1-я неделя – развитие навыков владения мячом;</i> <i>2-я неделя – развитие навыков в прыжках;</i> <i>3-я неделя – формирование навыков в метании;</i> <i>4-я неделя – развитие координации движений.</i>	<b>20 мин.</b>	

<i>Учебная работа</i>	<b>9.30-10.00 часов</b>	Оказание помощи воспитанникам в образовательной деятельности, способствуя обеспечению оптимальной положительной динамики их развития, в соответствии с ФГОС ДО с детьми шестого года жизни ( <b>группа №4</b> ) по развитию физических качеств: <i>1-я неделя – развитие навыков владения мячом;</i> <i>2-я неделя – развитие навыков в прыжках;</i> <i>3-я неделя – формирование навыков в метании;</i> <i>4-я неделя – развитие координации движений.</i>	<b>30 мин.</b>	
<i>Учебная работа</i>	<b>10.15-10.35 часов</b>	Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми пятого года жизни ( <b>группа №10</b> ).	<b>20 мин.</b>	
<i>Учебная работа</i>	<b>10.45-11.10 часов</b>	Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми шестого года жизни ( <b>группа №3 улица</b> ).	<b>25 мин.</b>	
<i>Учебная работа</i>	<b>11.25-11.55</b>	Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми шестого года жизни ( <b>группа №5</b> ).	<b>25 мин.</b>	
	<b>12.00- 12.30 часов</b>	<b>Перерыв</b>	<b>30 мин.</b>	
<i>Подготовительная деятельность по реализации ООП ДО</i>	<b>12.30- 13.00 часов</b>	Подбор картотеки подвижных игр для развития меткости и глазомера	<b>30 мин.</b>	
<i>Другая педагогическая работа</i>	<b>13.00-13.30 часов</b>	Подготовка консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) в воспитании детей, охране и укреплении здоровья.	<b>30 мин.</b>	
<i>Другая педагогическая работа</i>	<b>13.30-14.30 часов</b>	Ведение документации	<b>60 мин.</b>	
<b>Пятница 8.30- 12.30</b>				
<i>Подготовительная работа</i>	<b>8.30-8.45 часов</b>	Определение содержание занятий по физическому развитию дошкольников с учетом возраста, используя современные формы и образовательные технологии.	<b>15 мин.</b>	<b>4 часа</b>
<i>Учебная работа</i>	<b>8.45-9.10 часов</b>	Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми шестого года жизни ( <b>группа №4</b> ).	<b>25 мин.</b>	
<i>Учебная работа</i>	<b>9.10-9.35 часов</b>	Оказание помощи воспитанникам в образовательной деятельности, способствуя обеспечению оптимальной положительной динамики их развития, в соответствии с ФГОС ДО с детьми шестого года жизни ( <b>группа №3</b> ) по развитию физических качеств:	<b>25 мин.</b>	

		<p><i>1-я неделя – развитие навыков владения мячом;</i>  <i>2-я неделя – развитие навыков в прыжках;</i>  <i>3-я неделя – формирование навыков в метании;</i>  <i>4-я неделя – развитие координации движений.</i></p>	
<i>Другая педагогическая работа</i>	<b>9.35-9.55 часов</b>	Поиск материалов обеспечивающих реализацию Программы, в том числе в информационной среде.	<b>20 мин.</b>
<i>Учебная работа</i>	<b>9.55-10.10 часов</b>	Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми четвертого года жизни ( <b>группа №6</b> ).	<b>25 мин.</b>
<i>Другая педагогическая работа</i>	<b>10.10-11.00 часов</b>	Планирование рекомендаций на основе изучения индивидуальных особенностей физического развития воспитанников.	<b>50 мин.</b>
<i>Учебная работа</i>	<b>11.00-11.20 часов</b>	Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми пятого года жизни ( <b>группа №10</b> ).	<b>20 мин.</b>
	<b>11.25-11.50 часов</b>	Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми шестого года жизни ( <b>группа №2</b> ).	<b>25 мин.</b>
	<b>11.55-12.25 часов</b>	Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми шестого года жизни ( <b>группа №5</b> ).	<b>25 мин.</b>
<i>Организационная</i>	<b>12.25-12.30 часов</b>	Уборка спортивного оборудования	<b>5 мин.</b>

### **3.7. Описание материально-технического и методического обеспечения программы.**

1. Николаева Е.И., Федорук В.И., Захарина Е.Ю., Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014г.
2. Мелехина Н. А., Колмыкова Л.А., Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012г.
3. Власенко Н.Э. Фитбол- гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015г.
4. Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013г.
5. Железнова Е.Р. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников, СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013г.
6. Чеменева А.А., Ушакова- Славолубова О.А. Коммуникативно-ориентированная предметная среда физкультурного образования. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013г.
7. Гуменюк Е. И., Слисенко Н. А. Недели здоровья в детском саду. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013г.
8. Мосягина Л.И. Целостная система физкультурно- оздоровительной работы с детьми раннего и младшего дошкольного возраста. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2013г.
9. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009г.
10. Анисимова М.С. Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей 3-5 лет. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014г.
11. Харченко Т.Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010г.
12. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015г.
13. Железнова Е.Р. Развивающая гимнастика с предметами и подвижные игры для старших дошкольников. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017г.
14. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016г.
15. Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет: программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах/Волошина Л.Н., Курилова Т.В. - М.: Вентана-Граф, 2015.

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

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.

#### Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов

Скамейка гимнастическая (длиной 4 м)	4 шт.
Мячи:	
- набивные (1кг.)	6 шт.
- маленькие (теннисные и пластмассовые)	30 шт.
- средние резиновые	30 шт.
- большие резиновые	30 шт.
- для футбола	20 шт.
Гимнастический мат	2 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	30 шт.
Скакалка детская	
- длина 210 см.	15 шт.
- длина 180 см.	15 шт.
Обруч пластиковый детский	
- большой (диаметр 77 см)	15 шт.
- средний (диаметр 62 см)	20 шт.
Кегли	30 шт.
Дуга для подлезания (высота 42 см)	2 шт.
Кубики деревянные	30 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	30 шт.
Бубен	1 шт.
Лыжи детские (деревянные)	30 пар
Самокат	4 шт.
Конус для эстафет	8 шт.
Корзина для инвентаря мягкая	2 шт.
Секундомер	1 шт.
Степ-платформы	15 шт.

Батут	2 шт.
Тоннель	2 шт.
Канат для перетягивания	2 шт.
Волейбольная сетка	1 шт.

### **Оборудование спортивной площадки**

Баскетбольные щиты	2шт.
Волейбольные стойки	2 шт.
Бумы	3 шт.
Дуги для подлезания	5 шт
Прыжковая яма	1
Спортивный комплекс	1
Пьедестал	