

Федеральное государственное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение

«Центр развития ребенка - детский сад № 300»

СОГЛАСОВАНО:

Заведующая ДООУ № 300 Иванова Максимова Ю.В.

Старший воспитатель ДООУ 300 Тол Голубицкая А.А.

03.09.2016 № 04



**Рабочая программа**

**по физической культуре в ДООУ № 300 для детей 2-7 лет**

**2016 – 2017 уч. год**

Составитель: инструктор по физ.воспитанию

Черная Ольга Феликсовна

Новосибирск

2016

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Нормативные документы, регламентирующие деятельность образовательных учреждений и педагогов
2. Пояснительная записка
  - 2.1. Актуальность проблемы
  - 2.2. Целевая аудитория программы
  - 2.3. Образовательные программы, используемые при составлении программы.
  - 2.4. Цели и задачи реализации программы.
  - 2.5. Возрастные психофизические особенности детей.
  - 2.6. Планируемые результаты освоения программы.
3. Содержание программы по физической культуре по возрастным группам.
  - 3.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 2-3 лет
    - 3.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет
    - 3.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет
    - 3.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет
    - 3.5. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет
    - 3.6. Профилактическая оздоровительная работа.
    - 3.7. Активизация двигательного режима детей.
  - 3.8. Формирование у дошкольников позиции созидателя в отношении собственного здоровья.
4. Тематическое планирование.
5. Способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных индивидуальных особенностей воспитанников ДОУ.
  - 5.1. Структура физкультурного занятия в спортивном зале.
  - 5.2. Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе.
  - 5.3. Формы организации двигательной деятельности.
  - 5.4. Взаимодействие со специалистами.
6. Материально-техническое, программно-методическое и медицинское обеспечение программы.

7. Приложения.

Приложение 1. Тематическое планирование на год

Приложение 2. Многовариантный план режима «Каникулы».

Приложение 3. Спортивно-музыкальные праздники и развлечения.

# **1.НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ И ПЕДАГОГОВ**

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

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г;
- Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
- Приказ Мин. Обр. науки от 30 авг. 2013 года;
- Постановление главного государственного санитарного врача от 15 мая 2013 года № 26;
- СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций";
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации)

## **2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **2.1Актуальность проблемы.**

Здоровье детей Российской Федерации отнесено к приоритетным направлениям социальной политики в области образования. В рамках реализации программы «Образование и здоровье» особую значимость приобретает внедрение наиболее эффективных технологий оздоровления детей в системе дошкольного образования, оценки состояния здоровья и физического развития детей. В стандартах образования по вопросам оздоровления детей дошкольного возраста в образовательных учреждениях придаётся большое значение процессу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни. Забота о здоровье ребёнка и взрослого человека стала занимать во всём мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. Быть здоровым – естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие

болезней, но и психическое и социально благополучие. К физическому развитию и воспитанию детей дошкольного возраста стоит подходить очень серьезно. Большие нагрузки, малоподвижный образ жизни накладывают свой отпечаток на развитие малышей и нет предпосылок к тому, чтобы ситуация в корне изменилась. В таких условиях перед дошкольным учреждением встает первоочередная задача: не только сохранить здоровье ребенка, но и заложить азы физической подготовки и сформировать у детей стимул к занятиям физкультурой и спортом, привить ему потребность в двигательной активности, дать первичные валеологические знания.

В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны.

Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

## **2.2. Целевая аудитория программы**

Программа рассчитана на общеразвивающие группы детей возрастом от 2 до 7 лет.

## **2.3. Образовательные программы, используемые при составлении программы.**

На основе концептуальных положений Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и оздоровительной программы под редакцией В.Г. Алямовской «Здоровье», с использованием парциальных программ и идей:

. Алябьева Е.А Психогимнастика в детском саду.- М.: ТЦ Сфера, 2003

. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке.- М.: ТЦ Сфера, 2011 (Модули Программы ДОУ)

Бабина К.С. Комплексы утренней гимнастики в детском саду: Пособие для воспитателей дет.сада.- М.: Просвещение, 1978.

- Белая К.Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.
- Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама, 2007.
- Величенко В.К. Физкультура для ослабленных детей.- М.: Терра-Спорт, 2000.
- . Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2004
- Ежова Н.В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении.- Ростов н/Д, Феникс, 2011
- Пензулаева Л.И Физкультурные занятия в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2010.
- Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2008.
- Игнатова Л.В., Волик О.И, Холюкова Г.А. Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах. - М.: ТЦ Сфера, 2008.
- Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников.- М.: Просвещение, 2005.
- Краснов М.В., Березенцева Е.В. Закаливание детей дошкольного возраста. - Чебоксары, 1998.
- Павлова П.А., Горбунова И.В. Расти здоровый, малыш! Программа оздоровления детей раннего возраста.- М.: ТЦ Сфера, 2006.
- Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников.- СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009.
- Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. Сценарии спортивных праздников и развлечений: Пособие для педагогов ДОУ.- СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009.

## 2.4. Цели и задачи реализации программы.

### Цели программы:

1. Сохранение и укрепление физического и психоэмоционального здоровья детей.
2. Повышение валеологической грамотности родителей и детей.
3. Формирование ответственности за сохранение здоровья у всех участников программы.

### Задачи программы:

1. Укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды. Совершенствование физического развития детей.
2. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости) с учетом сенситивных периодов развития детей.
3. Формирование у воспитанников и их родителей потребности в здоровом образе жизни.
4. Формирование у участников программы знаний о различных видах спорта, их разделении на циклические, игровые, координационные, скоростно-силовые и создание возможности попробовать себя в различных видах.

### Принципы реализации программы:

- **научность** (использование научно – обоснованных и апробированных программ технологий и методик);
- **доступность** (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
- **активность и сознательность** (участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей);
- **систематичность** (реализация лечебно – оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю);
- **комплексность и интегративность** (решение оздоровительных задач в системе всего учебно–воспитательного процесса и всех видов деятельности в соответствии с ФГТ);

- **оптимальность** (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки);
- **гарантированность** (реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки);
- **адресность и преемственность** (поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья воспитанников).
- **демократизации** (создание педагогом условий, направляющих развитие ребенка, без подавления его личности);
- **природосообразности и культуросообразности** (определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни и знаний культурных основ физической культуры и спорта).

### **Принципы построения программы:**

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

## **2.5. Возрастные психофизические особенности детей.**

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

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжают развиваться предметная деятельность, деловое сотрудничество ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление, в конце года появляются основы наглядно-образного мышления.

Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Совершенствуются соотносящие и орудийные действия.

Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта для подражания, но и **образца, регулирующего собственную активность ребенка.**

В ходе совместной с взрослыми предметной деятельности **продолжает развиваться понимание речи.** Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять словесные просьбы взрослых, ориентируясь в пределах ближайшего окружения.

Количество понимаемых слов значительно возрастает. Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребенку, который **начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых.**

Интенсивно развивается активная речь детей. К трем годам они осваивают основные грамматические структуры, пытаются строить сложные и сложноподчиненные предложения, в разговоре с взрослым используют практически все части речи. Активный словарь достигает примерно 1500–2500 слов.

К концу третьего года жизни **речь становится средством общения ребенка со сверстниками**. В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование.

Игра носит процессуальный характер, главное в ней — действия, которые совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. **В середине третьего года жизни широко используются действия с предметами-заместителями.**

Появление собственно изобразительной деятельности обусловлено тем, что ребенок уже **способен сформулировать намерение изобразить какой-либо предмет**. Типичным является изображение человека в виде «головонога» — окружности и отходящих от нее линий.

На третьем году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из 2–3 предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь.

**Совершенствуется слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух.** К трем годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большими искажениями.

Основной формой мышления является наглядно-действенная. Ее особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами.

К концу третьего года жизни у детей появляются зачатки наглядно-образного мышления. Ребенок в ходе предметно-игровой деятельности ставит перед собой цель, намечает план действия и т. п.

Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период **начинает складываться и произвольность поведения**. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с

идентификацией с именем и полом. Ранний возраст завершается кризисом трех лет. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я. Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения с взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

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

В возрасте 3–4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

**Изобразительная деятельность ребенка зависит от его представлений о предмете.** В этом возрасте они только начинают формироваться. Графические образы бедны. У одних детей в изображениях отсутствуют

детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети уже могут использовать цвет.

**Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка.** Младшие дошкольники способны под руководством взрослого вылепить простые предметы.

Известно, что аппликация оказывает положительное влияние на развитие восприятия. В этом возрасте детям доступны простейшие виды аппликации.

Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу.

В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования предэталонов — индивидуальных единиц восприятия, переходят к сенсорным эталонам — культурно-выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса — и в помещении всего дошкольного учреждения.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3–4 слова и 5–6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений.

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляются на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата. **Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами.**

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. **Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие.** Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. **Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.**

В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом **поведение ребенка еще ситуативно.** Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

### ***Средняя группа (от 4 до 5 лет)***

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, а ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Значительное развитие получает изобразительная деятельность. Рисунок становится предметным и детализированным. Графическое изображение человека характеризуется наличием туловища, глаз, рта, носа, волос, иногда

одежды и ее деталей. **Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности.** Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т. д.

Усложняется конструирование. Постройки могут включать 5–6 деталей. Формируются навыки конструирования по собственному замыслу, а также планирование последовательности действий.

**Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики.** Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды.

Усложняются игры с мячом.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина.

Совершенствуется ориентация в пространстве.

Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7–8 названий предметов. **Начинает складываться произвольное запоминание:** дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т. д.

**Начинает развиваться образное мышление.** Дети способны использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Дошкольники могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия.

Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа.

Для детей этого возраста особенно характерны известные феномены Ж. Пиаже: сохранение количества, объема и величины. Например, если им предъявить три черных кружка из бумаги и семь белых кружков из бумаги и спросить: «Каких кружков больше — черных или белых?», большинство ответят, что белых больше. Но если спросить: «Каких больше — белых или бумажных?», ответ будет таким же — больше белых.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15–20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

В среднем дошкольном возрасте улучшается произношение звуков и дикция. **Речь становится предметом активности детей.** Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы.

Развивается грамматическая сторона речи. Дошкольники занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении с взрослым становится внеситуативной.

**Изменяется содержание общения ребенка и взрослого.** Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок.

**Ведущим становится познавательный мотив.** Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их

повышенной обидчивости на замечания. **Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.**

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. **В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность.** Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками; дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

### ***Старшая группа (от 5 до 6 лет)***

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового

пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». (В игре «Больница» таким центром оказывается кабинет врача, в игре «Парикмахерская» — зал стрижки, а зал ожидания выступает в качестве периферии игрового пространства.) Действия детей в играх становятся разнообразными.

Развивается изобразительная деятельность детей. Это **возраст наиболее активного рисования**. В течение года дети способны создать до двух тысяч рисунков. Рисунки могут быть самыми разными по содержанию: это и жизненные впечатления детей, и воображаемые ситуации, и иллюстрации к фильмам и книгам. Обычно рисунки представляют собой схематичные изображения различных объектов, но могут отличаться оригинальностью композиционного решения, передавать статичные и динамичные отношения. Рисунки приобретают сюжетный характер; достаточно часто встречаются многократно повторяющиеся сюжеты с небольшими или, напротив, существенными изменениями. Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным. По рисунку можно судить о половой принадлежности и эмоциональном состоянии изображенного человека.

Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Дети используют и называют различные детали деревянного конструктора. Могут заменить детали постройки в зависимости от имеющегося материала. **Овладевают обобщенным способом обследования образца**. Дети способны выделять основные части предполагаемой постройки. **Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям**. Появляется конструирование в ходе совместной деятельности.

Дети могут конструировать из бумаги, складывая ее в несколько раз (два, четыре, шесть сгибаний); из природного материала. Они осваивают два способа конструирования: 1) от природного материала к художественному образу (ребенок «достраивает» природный материал до целостного образа,

дополняя его различными деталями); 2) от художественного образа к природному материалу (ребенок подбирает необходимый материал, для того чтобы воплотить образ).

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд — по возрастанию или убыванию — до 10 различных предметов.

Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения. Это свидетельствует о том, что в различных ситуациях восприятие представляет для дошкольников известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т. д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объектов в результате различных воздействий, представления о развитии и т. д. Кроме того, **продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно-логического мышления.** В дошкольном

возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов. Так, например, старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т. д.

Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет **активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.**

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни.

Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы.

Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей в игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного

способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

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

**В сюжетно-ролевых играх** дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т. д.

Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Так, ребенок уже обращается к продавцу не просто как покупатель, а как покупатель-мама или покупатель-шофер и т. п. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Например, исполняя роль водителя автобуса, ребенок командует пассажирами и подчиняется инспектору ГИБДД. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры.

Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее.

**Рисунки приобретают более детализированный характер**, обогащается их цветовая гамма. Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек. Мальчики охотно изображают технику, космос, военные действия и т. п. Девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей и т. д. Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т. д.

Изображение человека становится еще более детализированным и пропорциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями.

При правильном педагогическом подходе у дошкольников формируются художественно-творческие способности в изобразительной деятельности.

К подготовительной к школе группе дети в значительной степени осваивают конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Свободные постройки становятся симметричными и пропорциональными, их строительство осуществляется на основе зрительной ориентировки.

Дети быстро и правильно подбирают необходимый материал. Они достаточно точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка, и материал, который понадобится для ее выполнения; способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.

В этом возрасте дети уже могут освоить сложные формы сложения из листа бумаги и придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать. Данный вид деятельности не просто доступен детям — он важен для углубления их пространственных представлений.

Усложняется конструирование из природного материала. Дошкольникам уже доступны целостные композиции по предварительному замыслу, которые могут передавать сложные отношения, включать фигуры людей и животных.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков.

**Развивается образное мышление**, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы девять точек, расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными

влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

**У дошкольников продолжает развиваться речь:** ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т. д.

В результате правильно организованной образовательной работы у детей развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст.

Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

## **2.6. Планируемые результаты освоения программы.**

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

**Физические качества:** ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

**Общие показатели физического развития.**

**Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.**

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

## **Планируемые результаты:**

### **Первая младшая группа:**

- 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:**

- Сохранение и 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 обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Средняя группа:**

- Сохранение и 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 обогащение двигательного опыта детей;

- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- 

### **Старшая группа:**

- Сохранение и 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 обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Подготовительная группа:**

- Сохранение и 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 обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ

#### 3.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 2-3 лет

##### Режим двигательной активности

| Формы работы                                     | Виды занятий  | Количество и длительность занятий (в мин.)    |
|--|---|---|
| Физкультурные занятия                            | а) в помещении  | 2 раза в неделю<br>10 - 15                    |
|  | б) на улице   | 1 раз в неделю<br>10 - 15                     |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | а) утренняя гимнастика (по желанию детей)   | Ежедневно<br>3 - 5                            |
|  | б) подвижные и спортивные игры, упражнения на прогулке                            | Ежедневно 2 раза (утром и вечером)<br>10 - 15 |
| Самостоятельная двигательная деятельность        | а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно                                     |
|  | б) самостоятельные подвижные и спортивные игры                                    | Ежедневно                                     |

*Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),*

*формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)*

### **Основные цели задачи:**

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

### ***Физическая культура:***

- Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.
- Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления

передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

- Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.
- Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.
- Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).
- Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.)

## **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, в рассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

**Бег.** Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно.

Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

**Катание, бросание, метание.** Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

### **Подвижные игры**

**С ходьбой и бегом.** «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

**С ползанием.** «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

**С бросанием и ловлей мяча.** «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

**С подпрыгиванием.** «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

**На ориентировку в пространстве.** «Где звенит?», «Найди флажок». Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

### 3.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет

#### Режим двигательной активности

| Формы работы                                     | Виды занятий  | Количество и длительность занятий (в мин.)    |
|--|---|---|
| Физкультурные занятия                            | а) в помещении  | 2 раза в неделю<br>15 - 20                    |
|  | б) на улице   | 1 раз в неделю<br>15 - 20                     |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | а) утренняя гимнастика (по желанию детей)   | Ежедневно<br>5 - 6                            |
|  | б) подвижные и спортивные игры, упражнения на прогулке                            | Ежедневно 2 раза (утром и вечером)<br>15 - 20 |
| Активный отдых                                   | а) физкультурный досуг  | 1 раз в месяц<br>20                           |
|  | б) физкультурный праздник   | --  |
|  | в) день здоровья  | 1 раз<br>в квартал                            |
| Самостоятельная двигательная деятельность        | а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно                                     |
|  | б) самостоятельные подвижные и спортивные игры                                    | Ежедневно                                     |

*Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия,*

*координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)*

### **Основные цели и задачи:**

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

## ***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:***

- Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение;
- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы системы организма.
- Дать представление о ценности здоровья;
- Формировать желание вести здоровый образ жизни.
- Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

## ***Физическая культура:***

- 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 кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
- 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.
- 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.

**Примерный 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 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с

перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

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

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

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

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

### **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.

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

### **Подвижные игры**

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

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

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

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

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

### 3.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет

#### Режим двигательной активности

| Формы работы                                     | Виды занятий  | Количество и длительность занятий (в мин.)    |
|--|---|---|
| Физкультурные занятия                            | а) в помещении  | 2 раза в неделю<br>20 - 25                    |
|  | б) на улице   | 1 раз в неделю<br>20 - 25                     |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | а) утренняя гимнастика (по желанию детей)   | Ежедневно<br>6 - 8                            |
|  | б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке                           | Ежедневно 2 раза (утром и вечером)<br>20 - 25 |
| Активный отдых                                   | а) физкультурный досуг  | 1 раз в месяц<br>20                           |
|  | б) физкультурный праздник   | 2 раза в год<br>до<br>60 мин.                 |
|  | в) день здоровья  | 1 раз<br>в квартал                            |
| Самостоятельная двигательная деятельность        | а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно                                     |
|  | б) самостоятельные подвижные и спортивные игры                                    | Ежедневно                                     |

*Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных*

*движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)*

### **Основные цели задачи:**

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

### ***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:***

- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ошибках, обращаться за помощью к взрослым при 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.

### ***Физическая культура:***

- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, 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, перелезать через предметы. Учить перелезать 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 рук, при 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 кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.
- 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.

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

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

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

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

правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания,

держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

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

### **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.

**Катание на велосипеде.** Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

### **Подвижные игры**

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

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

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

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

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

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

### 3.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет

#### Режим двигательной активности

| Формы работы                                     | Виды занятий  | Количество и длительность занятий (в мин.)               |
|--|---|--|
| Физкультурные занятия                            | а) в помещении  | 2 раза в неделю<br>25 - 30                               |
|  | б) на улице   | 1 раз в неделю<br>25 - 30                                |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | а) утренняя гимнастика (по желанию детей)   | Ежедневно<br>8 - 10                                      |
|  | б) подвижные и спортивные игры, упражнения на прогулке                            | Ежедневно 2 раза (утром и вечером)<br>25 - 30            |
|  | в) физкультминутки (в середине статического занятия)                              | 1–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий |
| Активный отдых                                   | а) физкультурный досуг  | 1 раз в месяц<br>25 - 30                                 |
|  | б) физкультурный праздник   | 2 раза в год<br>до<br>60 мин.                            |
|  | в) день здоровья  | 1 раз<br>в квартал                                       |
| Самостоятельная двигательная деятельность        | а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно  |
|  | б) самостоятельные подвижные и спортивные игры                                    | Ежедневно  |

*Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию*

*опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)*

### **Основные цели задачи:**

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

### ***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:***

- 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 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.

### ***Физическая культура:***

- 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 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.
- **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений:**

### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (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 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

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

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

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение 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.

**Катание на велосипеде и самокате.** Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

### **Спортивные игры**

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

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

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

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

### **Подвижные игры**

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

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

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

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

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

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

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

### 3.5. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет

#### Режим двигательной активности

| Формы работы                                     | Виды занятий  | Количество и длительность занятий (в мин.)               |
|--|---|--|
| Физкультурные занятия                            | а) в помещении  | 2 раза в неделю<br>30 - 35                               |
|  | б) на улице   | 1 раз в неделю<br>30 - 35                                |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | а) утренняя гимнастика (по желанию детей)   | Ежедневно<br>10 - 12                                     |
|  | б) подвижные и спортивные игры, упражнения на прогулке                            | Ежедневно 2 раза (утром и вечером)<br>30 - 40            |
|  | в) физкультминутки (в середине статического занятия)                              | 1–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий |
| Активный отдых                                   | а) физкультурный досуг  | 1 раз в месяц<br>40                                      |
|  | б) физкультурный праздник   | 2 раза в год<br>до<br>60 мин.                            |
|  | в) день здоровья  | 1 раз<br>в квартал                                       |
| Самостоятельная двигательная деятельность        | а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно  |
|  | б) самостоятельные подвижные и спортивные игры                                    | Ежедневно  |

*Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия,*

*координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)*

**Основные цели задачи:**

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

### ***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:***

- 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.

### ***Физическая культура:***

- 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 игры, 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 ( бадминтон, баскетбол, хоккей, футбол).

## **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

### **Основные движения**

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

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

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

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими

способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

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

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

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на

«первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

### **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.** Выставляя 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.

**Катание на велосипеде и самокате.** Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

**Игры на велосипеде.** «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

### **Спортивные игры**

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

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

**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.

### **Подвижные игры**

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

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

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

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

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

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

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

### 3.6. Профилактическая оздоровительная работа

| <u>Специалист</u>         | <u>Задачи</u>     | <u>Направление</u>   | <u>Формы работы</u>   | <u>Периодичность</u>   |
|---------------------------|-------------------|--|---|--|
| Инструктор по физкультуре | 1.Оздоровительные | сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.   | 1.Проведение диагностики.<br>2.Проведение физкультурных занятий.  | В соответствии с требованиями программы и возрастными особенностями детей. |
|                           | 2.Образовательные | формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии его индивидуальным особенностям;<br><br>- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;<br><br>воспитание потребности в здоровом образе жизни, выработка привычки к соблюдению режима дня, потребности в физических упражнениях и играх; | 3.Проведение утренней гимнастики.<br><br>4.Индивид. работа с детьми, имеющими отставание в физическом развитии<br><br>5.Проведение спортивных праздников и развлечений. |  |
|                           | 3.Воспитательные  | - воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.   | 6.Консультации для педагогов и родителей.   |  |

### 3.7. Активизация двигательного режима детей

| <b>Виды занятий</b>                                  | <b>Особенности организации</b>   |
|--|--|
| <b>Физкультурно-оздоровительная работа</b>           |  |
| Утренняя гимнастика                                  | Ежедневно на открытом воздухе или в спортивном зале. Длительность 10-12 мин.   |
| Двигательная разминка                                | Ежедневно во время большого перерыва между занятиями. Длительность 7-10 мин.   |
| Физкультминутка                                      | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий 3-5 мин.  |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке   | Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами. Игры, подобранные с учетом индивидуальных особенностей детей. Длительность 25-30 мин. |
| Оздоровительный бег                                  | 2 раза в неделю, подгруппами по 5-7 человек, во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин.   |
| Инд. работа  | Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительность 12-15 мин.  |
| Гимнастика после дневного сна                        | Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей. Длительность не более 10 мин.  |
| Корректирующая гимнастика                            | ежедневно Длительность 12-20 мин.  |
| логоритмика  | 2 раза в неделю по подгруппам (проводится учителем-логопедом и муз. руководителем)   |
| <b>Самостоятельная деятельность</b>                  |  |
| Самостоятельная двигательная деятельность            | Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от возрастных особенностей детей.  |
| <b>Непосредственная образовательная деятельность</b> |  |
| Физическая культура                                  | 3 раза в неделю (2 раза в зале, 1 раз на улице)  |
| <b>Праздники и развлечения</b>                       |  |
| Физкультурный досуг                                  | раз в месяц на улице или в спортивном зале. Длительность 25-40 мин.  |
| Неделя здоровья                                      | 2 раза в год   |
| Спортивный праздник на воздухе                       | 2 раза в год, внутри детского сада. Длительность 25-40 минут   |
| Соревнования между                                   | 1 -2 раза в квартал на воздухе или в зале.   |

|   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| садами (группами)   | Длительность 30 минут                 |
| Совместные занятия с родителями                             | 1 раз в месяц                         |
| Участие родителей в физкультурно-оздоровительных праздниках | В течение года                        |
| Совместные лыжные прогулки                                  | Март, апрель (с детьми старших групп) |

### **3.8. Формирование у дошкольников позиции созидателя в отношении собственного здоровья:**

*Основными условиями, создающими основу для формирования у ребенка потребности в здоровом образе жизни, являются:*

- Гигиенически организованная среда обитания в детском саду (гигиена понимается, как микросреда ДОУ, которая отвечает не только санитарно-гигиеническим требованиям, но и требованиям гигиены нервной системы, психологической безопасности, экологии соц. отношений взрослых с детьми и коллективе сверстников).
- Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи
- Формирование элементарных представлений об окружающей среде, опасных ситуациях в быту, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных;
- Формирование привычки ежедневных физических упражнений;
- Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов, представлений о том, что полезно и что вредно организму;
- Выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умение определить свои состояния и ощущения; понимать переживаемые чувства других и правильно на них реагировать.

#### ***Работа с детьми по формированию привычки к ЗОЖ:***

- Обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, личностно-ориентированного общения взрослого и ребенка;
- Обучение приемам дыхательной и коррекционной гимнастики, пальчиковой и гимнастике для глаз, самомассажу; занятиям на тренажерах, способах страховки на спортивном оборудовании, закаливанию, правилам личной гигиены на специально организованных занятиях и в повседневной жизни;
- Проведение тематических занятий в группах;

- Проведение недели здоровья, организация активного досуга в каникулярные дни.

#### **4.0. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

(см.приложение 1)

#### **5.0. СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОСПИТАННИКОВ ДОУ.**

##### **5.1. СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

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

Продолжительность занятия по физической культуре:

- до 10 мин. - 1-я младшая группа
- до 15 мин. - 2-я младшая группа
- 20 мин. - средняя группа
- 25 мин. - старшая группа
- 30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

- 1,5 мин. - 2-я младшая группа,
- 2 мин. - средняя группа,
- 3 мин. - старшая группа,
- 4 мин. - подготовительная к школе группа. **(разминка):**
- 1 мин. - 1-я младшая группа, 1,5 мин. - 2-я младшая группа,
- 2 мин. - средняя группа,
- 3 мин. - старшая группа,
- 4 мин. - подготовительная к школе группа.

**Основная часть** (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 8 мин. - 1-я младшая группа, 11 мин. - 2-я младшая группа, 15 мин. - средняя группа, 17 мин. - старшая группа, 19 мин. - подготовительная к школе группа.

**Заключительная часть** (игра малой подвижности):

1 мин. - 1-я и 2-я младшая группа и средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

4

## **5.2. СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОГО ЧАСА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ**

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

**Оздоровительная разминка** (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

1 мин. - 1-я младшая

группа, 1,5 мин. - 2-я

младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

**Оздоровительно-развивающая тренировка** (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 9 мин. - 1-я младшая группа, 13,5 мин. - 2-я младшая группа, 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

### **5.3. 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 (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),
- 6 — по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, 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.

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

### **5.4. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ 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:

«Здоровье» — 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. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — 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, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;

3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

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

Музыка воздействует:

- на эмоции детей;
- создает у них хорошее настроение;
- помогает активировать умственную деятельность;
- способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
- освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
- привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

### **Взаимодействие 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.

**Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников** — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

### **Взаимодействие родителей и педагогов по вопросам здоровьесбережения**

Программа совместной работы с семьей по здоровьесбережению детей – это часть общей программы развития ДОУ.

#### **Задачи:**

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Валеологическое просвещение родителей в создании в семье психологического комфорта.
3. Изучение и распространение положительного семейного воспитания.
4. Проведение консультаций по вопросам воспитания и обучения детей разных возрастов, в том числе и по подготовке ребенка к поступлению в ДОУ.
5. Включение родителей в совместную работу по оздоровлению детей.

6. Организация Дня открытых дверей.

7. Организация родительского клуба.

**Формы работы:**

1. Проведение первичного социально-гигиенического скрининга.

2. Анкетирование.

3. Общие и групповые родительские собрания.

4. Санитарно-гигиеническое и психолого-педагогическое просвещение в форме:

-семинар;

-лекция;

-практикум;

-создание стенда «здоровья».

5. Организация совместных спортивных досугов, праздников.

6. Организация семейного клуба.

7. Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших детей.

8. Открытые занятия для родителей.

Основопологающим принципом работы с семьей является единство цели, к которой стремятся и педагоги и родители. При этом обязательно соблюдаются систематичность и последовательность работы. К каждому ребенку и к каждой семье находится свой подход, который учитывает интересы семьи, ее увлечения и мировоззрение. Таким образом, при достижения взаимопонимания интересов педагога и родителей происходит взаимное укрепление уважения в цепочке: педагог в семье и родитель в детском саду.

**Методы работы:**

1. С целью установления тесного контакта с семьей:

- Анкетирование на предмет доверия родителей ДОУ;
- беседа с родителями;
- беседа с ребенком;
- проведение тестирования на тему «Моя семья»;

2. С целью пропаганды ЗОЖ:

- родительские собрания;
- практикумы по закаливанию;
- спортивные праздники «Папа, мама, я»;
- информационные стенды оздоровительной тематики;
- совместные походы;
- совместные лыжные прогулки и досуги.

## План работы с родителями на учебный год

| Мероприятия   | Ответственные                          | Сроки        |
|---|--|--------------|
| <b>Консультативная помощь родителям</b>                     |  |              |
| «Страховка ребенка на спортивных снарядах и тренажерах»     | инструктор по физкультуре              | По плану ДОУ |
| «Воспитание интереса к спорту у детей дошкольного возраста» | Инструктор по физкультуре              |              |
| «Самомассаж, точечный массаж и способы релаксации»          | Инструктор по физкультуре, воспитатель |              |
| Что такое лыжная подготовка в детском саду                  | Инструктор по физкультуре,             |              |

### **6.0. МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ, ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является организация двигательной развивающей среды в дошкольном учреждении. Анализ созданных условий показал, что в нашем детском саду имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а так же для их расслабления и отдыха.

В саду есть музыкальный и физкультурный залы. В музыкальном зале есть различные музыкальные инструменты, как народные, так и классические: духовые, ударные, струнные ит.п.

В физкультурном зале представлено разнообразное физкультурное оборудование, а так же пособия, изготовленные своими руками, которые повышают интерес к физической культуре, развивают физические качества детей, увеличивают эффективность занятий:

- гимнастические скамейки;
- спортивные маты для обеспечения страховки и предотвращения травматизма;
- гимнастическая стенка с тремя пролетами;

- наклонные доски, ребристые доски, резиновые коврики, массажные коврики;
- нестандартное оборудование для «игровых дорожек»;
- Мячи различного размера, обручи, гимнастические палки, мешочки с песком по количеству детей;
- канаты, кегли;
- косички, флажки, султанчики и т.п. по количеству детей;
- дуги для подлезания, трансформируемое оборудование;
- лыжи, лыжные ботинки на подгруппу детей.

Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий. Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе (оздоровительный бег, ходьба, пешие прогулки-походы).

В группах созданы спортивные уголки с учетом возрастных особенностей, там дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов. В группах имеются пособия для профилактики плоскостопия, для подвижных игр и упражнений общеразвивающего действия, сухие бассейны. Очень много нестандартного оборудования для развития всех физических качеств. Для снятия психологического напряжения в группах предусмотрены уголки уединения, где дети могут посмотреть фотографии и книжки, просто полежать.

Для проведения профилактических мероприятий в нашем ДОУ имеются 2 кабинета логопеда для индивидуальной и подгрупповой коррекционной работы; кабинет психолога, где оборудован центр песочной терапии; медицинский кабинет и изолятор; каждая группа оборудована кварцевыми лампами.

В саду имеется оборудованная спортивная площадка.

Приложение 1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА ГОД

| Первая мл. гр. |   | ОКТАБРЬ                     |                          |                           |                                |                      |                           |
|----------------|---|-----------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------------|----------------------|---------------------------|
| неделя         | задачи  | Основные виды движений      |                          |                           |                                |                      |                           |
|                |   | Ходьба                      | Бег                      | Равно-<br>сие             | прыжки                         | Ползание/<br>лазание | Катание/<br>Бросание      |
| 1.             | Учить ходить по доске, прыгать через дорожку; упражнять в умении ползать по доске, ходить парами, развивать координацию движений. | Ходьба парами               | Бег в прямом направлении | Ходьба по доске           | Прыжки через ручеек            | Ползание по доске    | -                         |
|                |   | П/и «Зайка серенький сидит» |                          |                           |                                |                      |                           |
| 2.             | Учить бросать мяч друг другу, ползать под воротца, бегать друг за другом; упражнять в   | Ходьба всей группой         | Бег друг за другом       | Ходьба по прямой дорожке. | Прыжки на двух ногах на месте. | Ползание под воротца | Бросание мяча друг другу. |

|           |  |  |                                 |                             |                      |                                     |                           |
|-----------|--|--|---------------------------------|-----------------------------|----------------------|-------------------------------------|---------------------------|
|           | ходьбе по прямой дорожке.  |  |                                 |                             |                      |                                     |                           |
|           |  | <b>П/и «Мой веселый звонкий мяч» (с бросанием и ловлей).</b> |                                 |                             |                      |                                     |                           |
| <b>3.</b> | Учить кружиться в медленном темпе; упражнять в умении ходить и бегать, всей группой, катать мяч воспитателю.         | Ходьба подгруппами и всей группой.                           | Бег подгруппами и всей группой. | Кружение в медленном темпе. | «Через ручеек».      |                                     | Катание мяча воспитателю. |
|           |  | <b>П/и «По тропинке» (с ходьбой и бегом).</b>                |                                 |                             |                      |                                     |                           |
| <b>4.</b> | Упражнять в умении ходить по доске, прыгать через ручеек, бросать мяч друг другу, ползать на четвереньках по прямой; | Ходьба группой   | Бег всей группой.               | Ходьба по доске.            | Прыжки через ручеек. | Ползание на четвереньках по прямой. | Бросание мяча друг другу. |

|               |  |                                    |                                    |   |                                  |                          |   |
|---------------|--|------------------------------------|------------------------------------|---|----------------------------------|--------------------------|---|
|               | развивать координацию.   |                                    |                                    |   |                                  |                          |   |
|               |  | <b>П/и «Догони мяч» (с бегом).</b> |                                    |   |                                  |                          |   |
| <b>НОЯБРЬ</b> |  |                                    |                                    |   |                                  |                          |   |
| <b>1.</b>     | Учить ходить по кругу, взявшись за руки, катать мяч двумя руками; упражнять в умении подлезать под воротца, кружиться в медленном темпе. | Ходьба по кругу, взявшись за руки. | Бег друг за другом.                | Кружение в медленном темпе.                   |                                  | Подлезание под воротца.  | Катание мяча двумя руками в положении сидя. (расстояние 50-100 см.) |
|               |  | <b>П/и «Птички летают»</b>         |                                    |   |                                  |                          |   |
| <b>2.</b>     | Учить ходить по прямой дорожке с перешагиванием через бревно; упражнять в умении прыгать   | Ходьба подгруппами.                | Бег в медленном темпе (30-40 сек.) | Ходьба по прямой дорожке (Н-20 см, L- 2-3 м.) | Прыжки на двух ногах через шнур. | Перелезание через бревно | Катание мяча двумя руками в положении сидя. (расстояние             |

|           |  |                                  |                              |                                       |  |                      |  |
|-----------|--|----------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|--|----------------------|--|
|           | на двух ногах<br>через шнур,<br>катать мяч двумя<br>руками;<br>развивать<br>координацию<br>движений.   |                                  |                              |                                       |  |                      | 50-100 см.)  |
|           | <b>П/и «Птички в гнездышках»</b>   |                                  |                              |                                       |  |                      |  |
| <b>3.</b> | Учить бросать<br>вперед мяч<br>двумя руками<br>снизу, прыгать<br>вверх с касанием<br>предмета, ходить<br>с изменением<br>темпа;<br>упражнять в<br>умении ходить<br>по доске,<br>развивать<br>равновесие. | Ходьба с<br>изменением<br>темпа. | Бег в прямом<br>направлении. | Ходьба по доске.                      | Прыжки<br>вверх, с<br>касанием<br>предмета |                      | Бросание<br>мяча вперед<br>двумя<br>руками<br>снизу. |
|           | <b>П/и «Мой веселый звонкий мяч»</b>   |                                  |                              |                                       |  |                      |  |
| <b>4.</b> | Упражнять в<br>умении ходить,  | Ходьба по<br>кругу,              | Бег в<br>медленном           | Ходьба по прямой<br>дорожке (h-20 см, |  | Перелезание<br>через | Катание<br>мяча двумя                                |

|                |   |                            |                           |  |                                  |                              |  |
|----------------|---|----------------------------|---------------------------|--|----------------------------------|------------------------------|--|
|                | взявшись за руки, бегать в медленном темпе, катать мяч двумя руками, сидя; закреплять умение перелезть через бревно, ходить по прямой дорожке с перешагиванием. | взявшись за руки.          | темпе (30-40 сек)         | L- 2-3 м.) с перешагиванием через предметы (h=10-15 см). |                                  | бревно.                      | руками в положении сидя. (расстояние 50-100 см.) |
|                | <b>П/и «Солнышко и дождик».</b>   |                            |                           |  |                                  |                              |  |
| <b>ДЕКАБРЬ</b> |   |                            |                           |  |                                  |                              |  |
| <b>1.</b>      | Учить ползать по наклонной доске; упражнять в умении бросать мяч вперед двумя руками снизу; Закреплять навыки бегать в  | Ходьба с изменением темпа. | Бег в прямом направлении. | Ходьба по доске.   | Прыжки на двух ногах через шнур. | Ползание по наклонной доске. | Бросание мяча вперед двумя руками снизу.         |

|  |   |                                       |                         |   |                                |                                     |                                       |
|--|---|---------------------------------------|-------------------------|---|--------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
|  | прямом направлении.   |                                       |                         |   |                                |                                     |                                       |
| <b>П/и «Догони меня» (с ходьбой и бегом)</b>               |   |                                       |                         |   |                                |                                     |                                       |
| <b>2.</b>  | Учить ходить с переходом на бег и наоборот, бросать мяч от груди двумя руками; упражнять в ходьбе по прямой дорожке с перешагиванием через предмет; развивать координацию движений. | Ходьба с переходом на бег и наоборот. | -                       | ходьба по прямой дорожке с перешагиванием через предметы (h=10-15 см; l=2-3м) | -                              | Перелезание через бревно            | Бросание мяча от груди двумя руками   |
| <b>П/и «Найди флажок» (на ориентировку в пространстве)</b> |   |                                       |                         |   |                                |                                     |                                       |
| <b>3.</b>  | Учить ходить с изменением направления, бегать с изменением  | Ходьба с изменением направления.      | Бег с изменением темпа. | Кружение в медленном темпе.   | Прыжки на двух ногах на месте. | Подлезание под веревку (L=30-40 см) | Катание мяча одной рукой воспитателю. |

## ЯНВАРЬ

|  |   |                                       |                  |                              |   |                              |                                     |
|--|---|---------------------------------------|------------------|------------------------------|---|------------------------------|-------------------------------------|
| <b>ЯНВАРЬ</b>                                    |   |                                       |                  |                              |   |                              |                                     |
| <b>1</b>   | Учить кружиться под веревку; с предметом в закреплять   | Ходьба врассыпную.                    | Бег с изменением | Кружение в медленном         | -   | Подлезание под веревку       | Бросание мяча друг другу.           |
|  | умение катать мяч одной рукой.  |                                       |                  |                              |   |                              |                                     |
| <b>П/и «Кто тише» (с ходьбой и бегом)</b>        |   |                                       |                  |                              |   |                              |                                     |
| <b>4.</b>  | Упражнять в умении ползать по наклонной доске; бросать мяч вперед двумя руками от груди; закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед. | Ходьба с переходом на бег и наоборот. | -                | Игра «По ровненькой дорожке» | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | Ползание по наклонной доске. | Бросание мяча от груди двумя руками |
| <b>П/и «Поезд» (с разнообразными движениями)</b> |   |                                       |                  |                              |   |                              |                                     |

|   |   |                                       |                          |                                     |  |                             |   |
|---|---|---------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--|-----------------------------|---|
|   | руках; упражнять в умении бегать с изменением темпа, подлезать под веревку, бросать мяч друг другу.                           |                                       | темпа                    | темпе (с предметом в руках).        |  | (h=30-40 см)                |   |
| <b>П/и «Воробышки и автомобиль» (с ходьбой и бегом)</b> |   |                                       |                          |                                     |  |                             |   |
| <b>2</b>  | Учить бегать в колонне по одному, катать мяч двумя руками стоя; упражнять в умении ползать по наклонной доске, прыгать вверх. | Ходьба с изменением направления       | Бег в колонне по одному. | Ходьба по прямой дорожке (l=3-4 м.) | Прыжки вверх с касанием предмета (h=10-15 см выше поднятой руки) | Ползание по наклонной доске | Катание мяча двумя руками стоя (расстояние =50-100 см). |
| <b>П/и «Солнышко и дождик» (с ходьбой и бегом)</b>      |   |                                       |                          |                                     |  |                             |   |
| <b>3</b>  | Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч из-за головы;  | Ходьба с переходом на бег и наоборот. | -                        | Ходьба по гимнастической скамейке.  | Прыжки на двух ногах на месте.                                   | Подлезание под воротца.     | Бросание мяча двумя руками из-за головы.                |

|  |   |                   |                          |   |                               |  |   |
|--|---|-------------------|--------------------------|---|-------------------------------|--|---|
|  | закреплять умения и навыки подлезать под воротца;<br>развивать координацию движений.  |                   |                          |   |                               |  |   |
| <b>П/и «где звенит?» (на ориентировку в пространстве).</b> |   |                   |                          |   |                               |  |   |
| <b>4</b>   | Упражнять в умении бегать в колонне по одному, ходить врассыпную, катать мяч двумя руками стоя; формировать устойчивое равновесие в кружении. | Ходьба врассыпную | Бег в колонне по одному. | Кружение в медленном темпе (с предметом в руках). |                               | Перелезание через бревно.                | Катание мяча двумя руками стоя (расстояние =50-100 см). |
| <b>П/и «Догони меня!» (с ходьбой и бегом)</b>              |   |                   |                          |   |                               |  |   |
| <b>ФЕВРАЛЬ</b>   |   |                   |                          |   |                               |  |   |
| <b>1</b>   | Учить бросать мяч через натянутый шнур,   | Ходьба парами     | Бег друг за другом.      | Ходьба по прямой                                  | Прыжки через две параллельные | Лазание по шв.стенке вверх и вниз (h=1,5 | Бросание мяча через шнур, натянутый на                  |

|   |  |                          |                                       |  |   |                                     |  |
|---|--|--------------------------|---------------------------------------|--|---|-------------------------------------|--|
|   | лазать по шв. стенке, прыгать через две параллельные линии;<br>упражнять в умении ходить через предметы.   |                          |                                       | дорожке (l=3-4 м.)с перешагивание м через предметы (h=10-15 см). | линии (10-30 см)                                      | м).                                 | уровне груди (с расстояния 1-1,5 м)      |
| <b>П/и «Перешагни палку!» (с ходьбой и бегом)</b>     |  |                          |                                       |  |   |                                     |  |
| <b>2</b>  | Учить прыгать в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, бегать м/у двумя шнурами;<br>упражнять в умении бросать мяч двумя руками из-за головы. | Ходьба парами.           | Бег м/у двумя шнурами (шир. 25-30 см) | Ходьба по прямой дорожке. (l= 3-4 м)                             | Прыжки в длину с места с отталкивание м двумя ногами. |                                     | Бросание мяча двумя руками из-за головы. |
| <b>П/и «Птички в гнездышках!» (с ходьбой и бегом)</b> |  |                          |                                       |  |   |                                     |  |
| <b>3</b>  | Учить лазать по наклонной доске, ловить мяч;   | Ходьба, взявшись за руки | Бег в прямом направлении              | Ходьба по прямой дорожке   | Прыжки вверх с касанием предмета (h=                  | Лазание по наклонной доске (h=20-30 | Ловля мяча, брошенного воспитателем      |

|   |  |                                  |   |  |   |  |  |
|---|--|----------------------------------|---|--|---|--|--|
|   | упражнять в умении ходить, взявшись за руки; развивать равновесие.   |                                  |   | (l=3-4 м.)с перешагивание м через предметы (h=10-15 см). | 10-15 см выше поднятой руки)                          | см)  |  |
| <b>П/и «Воробышки и автомобиль» (с ходьбой и бегом)</b> |  |                                  |   |  |   |  |  |
| <b>4</b>  | Упражнять в умении прыгать в длину с места, бросать мяч через шнур, лазать по шв.стенке, развивать координацию движений. | Ходьба с изменением направления. | Бег между двумя шнурами (шир.25-30 см). | Ходьба по гимнастической скамейке.                       | Прыжки в длину с места с отталкивание м двумя ногами. | Лазание по шв.стенке вверх и вниз (h=1,5 м).         | Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5 м) |
| <b>П/и «По тропинке» (с ходьбой и бегом)</b>            |  |                                  |   |  |   |  |  |
| <b>МАРТ</b>   |  |                                  |   |  |   |  |  |
| <b>1</b>  | Учить метать мяч правой и левой рукой, ползать по гимнастической скамейке, ходить, обходя                                | Ходьба с обхождением предметов   | Бег в колонне по одному.                | Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).        |   | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. | Метание мячей правой и левой рукой   |

|  |  |  |                                     |  |  |  |   |
|--|--|--|-------------------------------------|--|--|--|---|
|  | предметы;<br>закреплять<br>умение ползать<br>по наклонной<br>доске, развивать<br>равновесие.   |  |                                     |  |  |  |   |
| <b>П/и «Зайка» (с разнообразными движениями)</b> |  |  |                                     |  |  |  |   |
| <b>2</b>   | Учить ходить по<br>• бревну,<br>развивать<br>равновесие;<br>упражнять в<br>прыжках через<br>две линии,<br>лазание по<br>наклонной доске. | Ходьба с<br>переходом<br>на бег и<br>наоборот. | Бег в<br>прямом<br>направлении<br>. | Ходьба по<br>бревну (шир.<br>20-25 см)   | Прыжки через<br>две<br>параллельные<br>линии (10-30<br>см)           | Лазание по<br>наклонной<br>доске (h=20-30<br>см) | Катание мяча<br>стоя и сидя.<br>(расстояние 50-<br>100 см)  |
| <b>П/и «Мяч в кругу» (с бросанием и ловлей)</b>  |  |  |                                     |  |  |  |   |
| <b>3</b>   | Учить метать<br>• набивные<br>мешочки правой<br>и левой рукой;<br>упражнять в<br>прыжках в длину<br>с места                              | Ходьба с<br>обхождением<br>м предметов         | Бег в<br>прямом<br>направлении<br>. | Ходьба по<br>прямой<br>дорожке<br>(l=3-4 м.) с<br>перешагивание<br>м через<br>предметы | Прыжки в<br>длину с места<br>с<br>отталкивание<br>м двумя<br>ногами. | Подлезание<br>под веревку<br>(h=30-40 см)        | Метание<br>набивных<br>мешочков<br>правой и левой<br>рукой. |

|  |   |                                |   |                                    |                                 |  |   |
|--|---|--------------------------------|---|------------------------------------|---------------------------------|--|---|
|  |   |                                |   | (h=10-15 см).                      |                                 |  |   |
| <b>П/и «Принеси предмет» (с бегом)</b> |   |                                |   |                                    |                                 |  |   |
| 4                                      | Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; метать правой и левой рукой, ходить по бревну, ползать по гимнастической скамейке. | Ходьба врассыпную              | Бег между двумя шнурами (шир.25-30 см). | Ходьба по бревну (шир. 20-25 см)   | Игра «Мой веселый, звонкий мяч» | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. | Метание мяча левой и правой рукой.  |
| <b>П/и «птички летают» (с бегом)</b>   |   |                                |   |                                    |                                 |  |   |
| <b>АПРЕЛЬ</b>                          |   |                                |   |                                    |                                 |  |   |
| 1                                      | Учить бросать мяч через сетку; закреплять умение ходить с изменением направления; развивать ловкость и  | Ходьба с обхождением предметов | Бег в колонне по одному.                | Ходьба по гимнастической скамейке. |                                 | Ползание на четвереньках по прямой (3-4 м)           | Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне груди (с расстояния 1-1,5 м) |

|  |   |                                    |                          |   |                                  |  |  |
|--|---|------------------------------------|--------------------------|---|----------------------------------|--|--|
|  | координацию движений.   |                                    |                          |   |                                  |  |  |
| <b>П/и «Найди флажок» (на ориентировку в пространстве)</b> |   |                                    |                          |   |                                  |  |  |
| <b>2</b>   | Учить ходить приставным шагом вперед, лазать по гимнастической стенке; упражнять в метании правой и левой рукой, развивать ловкость и глазомер. | Ходьба приставным шагом            | Бег друг за другом       |   | Игра «Зайка серенький сидит»     | Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз удобным способом | Метание набивных мешочков правой и левой рукой.                            |
| <b>П/и «Через ручеек» (с подпрыгиванием)</b>               |   |                                    |                          |   |                                  |  |  |
| <b>3</b>   | Учить ходить приставным шагом вперед, в стороны; закреплять навык и умение бросать мяч через шнур; упражнять в                                  | Ходьба приставным шагом в стороны. | Бег в колонне по одному. | Ходьба по прямой дорожке (1=3-4 м.)с перешагивание м через предметы | Прыжки на двух ногах через шнур. | Ползание на четвереньках по прямой (3-4 м)                     | Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5 м) |

|   |   |                         |                |  |                     |  |   |
|---|---|-------------------------|----------------|--|---------------------|--|---|
|   | сохранении устойчивого равновесия при ходьбе с перешагиванием через предметы.   |                         |                | (h=10-15 см).                          |                     |  |   |
| <b>П/и «По тропинке» (с бегом)</b>                |   |                         |                |  |                     |  |   |
| <b>4</b>  | Упражнять в лазании по гимнастической стенке, бросании мяча через сетку; совершенствовать умение ходить по прямой дорожке, бегать друг за другом; развивать глазомер. | Ходьба парами           | Бег врассыпную | Ходьба по прямой дорожке<br>(l=3-4 м.) | Игра «Через ручеек» | Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз удобным способом | Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне груди (с расстояния 1-1,5 м) |
| <b>П/и «Флажок» (с разнообразными движениями)</b> |   |                         |                |  |                     |  |   |
| <b>МАЙ</b>  |   |                         |                |  |                     |  |   |
| <b>1</b>  | Учить метать предметы в горизонтальную  | Ходьба приставным шагом | Бег в прямом   | Ходьба по гимнастической               |                     | Лазание по наклонной доске (h=20-30                            | Метание предметов в горизонтальную  |

|  |   |                                      |                              |                                  |  |   |   |
|--|---|--------------------------------------|------------------------------|----------------------------------|--|---|---|
|  | цель; закреплять умение лазать по наклонной доске, бегать в прямом направлении; упражнять в сохранении равновесия.                | вперед                               | направлении                  | скамейке                         |  | см)   | ю цель правой и левой рукой с расстояния 1м.              |
| <b>П/и «Солнышко и дождик» (с ходьбой и бегом)</b> |   |                                      |                              |                                  |  |   |   |
| 2  | Закреплять навыки и умения ходить по бревну, бросать мяч двумя руками, прыгать через две линии, ходить приставным шагом в стороны | Ходьба приставным шагом в стороны.   | Бег с изменением направления | Ходьба по бревну (шир. 20-25 см) | Прыжки через две параллельные линии (10-30 см) | Перелезание через бревно (шир.20 см)          | Бросание мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу. |
| <b>П/и «В воротца» (с бегом)</b>                   |   |                                      |                              |                                  |  |   |   |
| 3  | Закреплять навыки лазания по гимнастической   | Ходьба с переходом на бег и наоборот |                              |                                  | Игра «Птички в гнездышках»                     | Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз | Ловля мяча, брошенного воспитателем с расстояния 50-      |

|  |   |                                |                          |   |   |  |  |
|--|---|--------------------------------|--------------------------|---|---|--|--|
|  | стенке вверх и вниз, ловле мяча на расстоянии; развивать ловкость   |                                |                          |   |   | удобным способом                                     | 100 см.  |
| <b>П/и «Поезд» (с разнообразными движениями)</b> |   |                                |                          |   |   |  |  |
| <b>4</b>   | Упражнять в метании предметов в горизонтальную цель, ходьбе приставным шагом вперед; совершенствовать умения и навыки прыгать вверх, ползать на четвереньках; упражнять в сохранении равновесия | Ходьба приставным шагом вперед | Бег в колонне по одному. | Кружение в медленном темпе (с предметом в руках). | Прыжки вверх с касанием предмета (h= 10-15 см выше поднятой руки) | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. | Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 1 м. |
| <b>П/и «Воробышки и автомобиль» (с бегом)</b>    |   |                                |                          |   |   |  |  |

| 2 мл.гр.   |   | СЕНТЯБРЬ                                  |   |   |        |                      |                      |  |
|------------|---|---|---|---|--------|----------------------|----------------------|--|
| недел<br>я | задачи  | Основные виды движений                    |   |   |        |                      |                      |  |
|            |   | Строевые<br>упражнения                    | Ходьба/<br>бег  | Равнове-<br>сие   | прыжки | Ползание/<br>лазание | Катание/<br>Бросание |  |
| 1.         | Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях. | Построение в круг                         | Ходьба в прямом направлении, бег в прямом направлении | Ходьба между двумя рейками (ширина =25см)<br><br>«По узкой дорожке, не мочим ножки» |        |                      |                      |  |
|            |   | Подвижная игра «Бегите ко мне» ( с бегом) |   |   |        |                      |                      |  |

|    |  |                      |  |                                  |                           |                                |                         |
|----|--|----------------------|--|----------------------------------|---------------------------|--------------------------------|-------------------------|
| 2. | Учить прыгать из кружка в кружок, ходить на носочках, строиться в шеренгу, катать мяч друг другу, развивать чувство равновесия, глазомер | Построение в шеренгу | Ходьба на носках.<br>Бег по кругу.                                   | Медленное кружение в обе стороны | Прыжки из кружка в кружок |                                | Катание мяча друг другу |
|    | <b>Подвижная игра «Птички» (с прыжками)</b>  |                      |  |                                  |                           |                                |                         |
| 3. | Учить ходить по бревну, прыгать вокруг предметов, катать мяч в воротца, упражнять в беге по кругу.                                       | Построение в круг    | Обычная ходьба. Бег друг за другом.                                  | Ходьба по бревну                 | Прыжки вокруг предметов   |                                | Катание мяча в воротца  |
|    | <b>Подвижная игра «Наседка и цыплята» (с ползанием)</b>  |                      |  |                                  |                           |                                |                         |
| 4. | Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.                               | Построение в шеренгу | Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба с остановкой по сигналу. |                                  |                           | Лазание под шнур в группировке |                         |

|                |   |                                 |                                   |   |                    |  |                |
|----------------|---|---------------------------------|-----------------------------------|---|--------------------|--|----------------|
|                |   |                                 | Бег с выполнением заданий.        |   |                    |  |                |
|                | <b>Подвижная игра «Быстро в домик». (с бегом)</b>   |                                 |                                   |   |                    |  |                |
| <b>ОКТАБРЬ</b> |   |                                 |                                   |   |                    |  |                |
| 1.             | Учить строиться в колонну по одному. Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры, в ползании на четвереньках между предметами.<br><br>Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. | Построение в колонну по одному. | Ходьба на носках, пятках.<br>Бег. | Игровое упражнение «пройдем по мостику» | Прыжки через шнур. | Ползание на четвереньках между предметами. |                |
|                | <b>Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» (с прыжками)</b>  |                                 |                                   |   |                    |  |                |
|                | Учить ходить по кругу, бегать на  | Построение в круг               | Ходьба по кругу, бег              |   | Прыжки из обруча в |  | Метание мяча в |

|    |  |  |  |   |  |  |   |
|----|--|--|--|---|--|--|---|
| 2. | носочках, метать мяч в горизонтальную цель. Упражнять в прыжках с мягким приземлением на ноги.   |  | на носочках.                                     |   | обруч.                                       |  | горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 1,5-2 м) |
|    |  | <b>Подвижная игра «найди свой цвет» (с бегом)</b>      |  |   |  |  |   |
| 3. | Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу, в умении бегать в колонне по одному. Упражнять в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. | Построение в колонну по одному                         | Ходьба и бег по кругу с остановкой по сигналу    | Медленное кружение в обе стороны              |  | Игровое упражнение «Проползи – не задень». | Игровое упражнение «Быстрый мяч»                            |
|    |  | <b>Подвижная игра «Мыши в кладовой» (сподлезанием)</b> |  |   |  |  |   |
|    | Формировать навыки правильного выполнения упражнений; Учить ходьбе и бегу по кругу с поворотом в другую сторону по   | Построение в шеренгу                                   | Ходьба и бег с поворотом по сигналу воспитателя. | Ходьба между предметами, поставленными в одну | Прыжки вверх с места с доставанием предмета. | Ползание на четвереньках под шнуром        | Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу       |

|               |   |  |  |   |                           |                           |                                 |
|---------------|---|--|--|---|---------------------------|---------------------------|---------------------------------|
| 4.            | сигналу воспитателя;<br>развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнениях на равновесие;<br>упражнять в метании мяча в горизонтальную цель, развивать глазомер. |  |  | линию»  |                           |                           | (расстояние 1,5-2 м)            |
|               |   | <b>Подвижная игра «Воробушки и кот» (с прыжками)</b> |  |   |                           |                           |                                 |
| <b>НОЯБРЬ</b> |   |  |  |   |                           |                           |                                 |
| 1.            | Учить детей ходить в колонне по одному, перестраиваться в колонну по два, бегать с одного края площадки на другой, катать мяч между предметами;<br>упражнять в прыжках с                | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по два. | Ходьба в колонне по одному.<br>Бег с одного края зала на другой. | Ходьба по гимнастической скамейке, с приставлением пятки одной ноги к носку | Прыжки между предметам и. | Перелезание через бревно. | Катание мяча между предметам и. |

|    |   |  |  |  |   |  |   |
|----|---|--|--|--|---|--|---|
|    | приземлением на полусогнутые ноги, учить сохранять равновесие.  |  |  | другой.  |   |  |   |
|    |   | <b>Подвижная игра «Бегите ко мне» ( с бегом)</b>           |  |  |   |  |   |
| 2. | Учить метать мяч в горизонтальную цель двумя руками от груди, пролезать в обруч; упражнять в ходьбе по кругу, беге на носочках, прыжках на месте. | Построение в рассыпную.                                    | Ходьба по кругу, бег на носочках.        | Медленное кружение в обе стороны                                   | Прыжки на двух ногах на месте.              | Пролезание в обруч                         | Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди (расстояние 1,5-2 м) |
|    |   | <b>Подвижная игра «По ровненькой дорожке»( с прыжками)</b> |  |  |   |  |   |
| 3. | Учить бегать змейкой и прыгать, продвигаясь вперед. Упражнять в ходьбе по бревну, катании мяча друг другу, закреплять умение строиться в круг.    | Построение в круг.   | Ходьба в колонне по одному, бег змейкой. | Ходьба по бревну, с приставлением пятки одной ноги к носку другой. | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | Ползание на четвереньках вокруг предметов. | Катание мяча друг другу   |

|                |   |  |  |   |   |                             |   |
|----------------|---|--|--|---|---|-----------------------------|---|
|                |   | <b>Подвижная игра «Найди свой цвет» (с бегом)</b>          |  |   |   |                             |   |
| 4.             | Формировать навыки правильного выполнения упражнений; упражнять в ходьбе с выполнением заданий, беге с одного края зала в другой, перестроении в колонну по двое ,ходьбе на носочках, развивать равновесие. | Перестроение в колонну по двое.                            | Ходьба на носочках. Бег с одного края зала в другой. | Ходьба по гимнастической скамейке, с приставлением пятки одной ноги к носку другой. | Прыжки между предметами.                          | Пролезание в обруч          | Катание мяча между предметами.                                      |
|                |   | <b>Подвижная игра «Кролики» (с подлезанием и лазанием)</b> |  |   |   |                             |   |
| <b>ДЕКАБРЬ</b> |   |  |  |   |   |                             |   |
| 1.             | Учить лазать по шведской стенке, метать мяч в горизонтальную цель левой и правой рукой; упражнять в беге, прыжках, ходьбе с высоким   | Построение враспыну.                                       | Ходьба с высоким подниманием колена. Бег змейкой.    | Ходьба по рейке, положенной на пол.   | Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3 м.). | Лазание по шведской стенке. | Метание мяча в горизонтальную цель левой и правой рукой (расстояние |

|   |   |                                |  |  |                                |  |   |
|---|---|--------------------------------|--|--|--------------------------------|--|---|
|   | подниманием колена.   |                                |  |  |                                |  | е 1,5-2 м)  |
| <b>Подвижная игра «Бегите к флажку» (с бегом)</b>     |   |                                |  |  |                                |  |   |
| 2.  | Учить бегать в медленном темпе в течение отведенного времени, прыгать через шнур; упражнять в умении строиться в колонну по одному, ползать на четвереньках вокруг предметов. | Построение в колонну по одному | Ходьба на носочках. Бег в медленном темпе ( в течение 50-60 секунд). | Ходьба по ребристой дорожке с перешагиванием предметов.            | Прыжки через шнур.             | Ползание на четвереньках вокруг предметов. | Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди (расстояние 1,5-2 м) |
| <b>Подвижная игра «С кочки на кочку» (с прыжками)</b> |   |                                |  |  |                                |  |   |
|   | Учить ходить по два, упражнять в ходьбе по бревну, в катании мяча в воротца; в умении группироваться при лазании под дугу.  | Построение в шеренгу.          | Ходьба по два. Бег в колонну по одному.                              | Ходьба по бревну, с приставлением пятки одной ноги к носку другой. | Прыжки на двух ногах на месте. | Лазание под дугу в группировке.            | Катание мяча в воротца (шир.50-60 см.).                                       |

|   |  |                               |  |  |                           |   |   |
|---|--|-------------------------------|--|--|---------------------------|---|---|
|   |  |                               |  |  |                           |   |   |
| 3.  |  |                               |  |  |                           |   |   |
| <b>Подвижная игра «Поезд» (с бегом)</b>                 |  |                               |  |  |                           |   |   |
| 4.  | <p>Формировать навыки правильного выполнения упражнений; упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве. Упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.</p> | <p>Построение врассыпную.</p> | <p>Ходьба и бег врассыпную, по сигналу – построение в колонну по одному.</p> | <p>Ходьба по гимнастической доске боком приставным шагом, руки на поясе.</p> | <p>Прыжки через шнур.</p> | <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> | <p>Метание мяча в горизонтальную цель левой и правой рукой (расстояние 1,5-2 м)</p> |
| <b>Подвижная игра «Мыши в кладовой» (с подлезанием)</b> |  |                               |  |  |                           |   |   |
|   |  |                               |  |  |                           |   |   |

## ЯНВАРЬ

| неделя  | Задачи  | Основные виды движений               |  |   |                                  |  |                                  |
|---|---|--------------------------------------|--|---|----------------------------------|--|----------------------------------|
|   |   | Строевые упражнения                  | Ходьба/ бег                                    | Равновесие  | прыжки                           | Ползание/ лазание                          | Катание/ Бросание                |
| 1.  | Учить ходить по прямой дорожке и в разных направлениях, прыгать через предметы, размыкаться и смыкаться; упражнять в умении катать мяч между предметами; развивать ловкость и глазомер. | Размыкание и смыкание обычным шагом. | Ходьба в разных направлениях. Бег на носочках. | Ходьба по прямой дорожке (шир. 15-20 см.; L = 2-2,5 м.) | Прыжки через предметы (h = 5см.) | Ползание на четвереньках между предметами. | Катание мяча между предметами.   |
| <b>Подвижная игра «Бегите ко мне» (с бегом)</b> |   |                                      |  |   |                                  |  |                                  |
| 2.  | Учить ходить по доске, положенной на пол, бегать по прямой и извилистой   | Перестроение в колонну по два.       | Ходьба по кругу, бег по прямой и извилистой    | Ходьба по доске, положенной на пол.                     | Прыжки между предметами.         | Перелезание через бревно.                  | Метание мяча в вертикальную цель |

|   |  |                               |   |   |                                  |  |  |
|---|--|-------------------------------|---|---|----------------------------------|--|--|
|   | дорожкам, метать в вертикальную цель; упражнять в построении в колонну по двое, прыжках между предметами.    |                               | дорожкам (шир.=25-30 см.;L=5-6м)                                    |   |                                  |  | (Н центра = 1,2м.)<br>левой и правой рукой<br>(расстояние 1-1,5м)          |
| <b>Подвижная игра «Найди свой цвет» (с бегом)</b> |  |                               |   |   |                                  |  |  |
| 3.  | Учить прыгать через линию; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. | Построение в шеренгу.         | Ходьба в разных направлениях. Бег с одного края площадки на другой. | Ходьба по гимнастической скамейке, с приставлением пятки одной ноги к носку другой. | Прыжки через линию.              | Ползание на четвереньках вокруг предметов. | Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 1,5-2 м) |
| <b>Подвижная игра «Мыши и кот» (с бегом)</b>      |  |                               |   |   |                                  |  |  |
| 4.  | Упражнять в умении бегать по прямой и извилистой дорожкам, прыгать   | Размыкание и смыкание обычным | Ходьба на носочках, бег по прямой и                                 | Ходьба по прямой дорожке (шир. 15-20 см.; L =                                       | Прыжки через предметы (h = 5см.) | Пролезание в обруч                         | Метание мяча в вертикальную цель   |

|   | через предметы, метать мяч в вертикальную цель; развивать ловкость и координацию движений.             | шагом.   | извилистой дорожкам (шир.=25-30 см.;L=5-6м)                     | 2-2,5 м.)                           |                             |   | (Н центра = 1,2м.)<br>левой и правой рукой<br>(расстояние 1-1,5м)             |
|---|--|--|---|-------------------------------------|-----------------------------|---|---|
| <b>Подвижная игра «Птички и птенчики» (с бегом)</b> |  |  |   |                                     |                             |   |   |
| <b>ФЕВРАЛЬ</b>                                      |  |  |   |                                     |                             |   |   |
| неделя  | задачи   | Основные виды движений                             |   |                                     |                             |   |   |
|   |  | Строевые упражнения                                | Ходьба/ бег   | Равновесие                          | прыжки                      | Ползание/ лазание                         | Катание/ Бросание   |
| 1.  | Учить прыгать с высоты, бегать, выполняя задания; развивать устойчивое равновесие при ходьбе по доске. | Повороты на месте (направо, налево) переступанием. | Ходить с высоким подниманием колена. Бег с выполнением заданий. | Ходьба по доске, положенной на пол. | Прыжки с высоты (15-20 см). | Лазание по гимнастической стенке (h=1,5м) | Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди (расстояние 1,5-2 м) |
| <b>Подвижная игра «Трамвай» (с бегом)</b>           |  |  |   |                                     |                             |   |   |

|   |  |  |   |   |                             |  |                                      |
|---|--|--|---|---|-----------------------------|--|--------------------------------------|
| 2.  | Учить ходить врассыпную, ловить мяч; упражнять в умении прыгать через линию, ползать на четвереньках между предметами; развивать чувство равновесия. | Построение в круг.                             | Ходьба врассыпную. Бег в медленном темпе<br>(t=50-60сек)  | Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы) | Прыжки через линию.         | Ползание на четвереньках между предметами. | Ловля мяча, брошенного воспитателем. |
| <b>Подвижная игра «Птички в гнездышках» (с бегом)</b> |  |  |   |   |                             |  |                                      |
| 3.  | Учить ходить, выполняя задания; упражнять в умении и навыках бегать змейкой, катать мяч друг другу, прыгать из кружка в кружок.                      | Построение в колонну по одному                 | Ходьба с выполнением заданий (с остановкой), бег змейкой. | Ходьба по прямой дорожке (шир. 15-20 см.; L = 2-2,5 м.)     | Прыжки из кружка в кружок.  | Ползание на четвереньках по прямой (L=6м)  | Катание мяча друг другу.             |
| <b>Подвижная игра «Лохматый пес» (с бегом)</b>        |  |  |   |   |                             |  |                                      |
| 4.  | Формировать навыки правильного выполнения упражнений; упражнять в  | Повороты на месте (направо, налево) переступая | Ходьба врассыпную. Бег с выполнением                      | Ходьба по рейке, положенной на пол.                         | Прыжки с высоты (15-20 см). | Лазание по гимнастической стенке (h=1,5м)  | Ловля мяча, брошенного воспитателем  |

|   | лазании по гимнастической стенке, ловле мяча, прыжках с высоты, развивать ловкость, координацию движений.  | ием.                                 | заданий.   |                 |   |                           | ем.  |
|---|--|--------------------------------------|--|-----------------|---|---------------------------|--|
| <b>Подвижная игра «Найди свое место» (на ориентировку в пространстве)</b> |  |                                      |  |                 |   |                           |  |
| <b>МАРТ</b>   |  |                                      |  |                 |   |                           |  |
| недел<br>я  | задачи   | Основные виды движений               |  |                 |   |                           |  |
|   |  | Строевые<br>упражнений               | Ходьба/<br>бег   | Равнове-<br>сие | прыжки  | Ползание/<br>лазание      | Катание/<br>Бросание                                   |
| 1.  | Учить бросать и ловить мяч, прыгать через линии (поочередно через каждую), бегать в быстром темпе на расстояние; упражнять в ходьбе с выполнением заданий. | Размыкание и смыкание обычным шагом. | Ходьба с выполнением заданий (с остановкой). Бег в быстром темпе (на расстояние 10м) |                 | Прыжки (через 4-6 линий, поочередно через каждую) | Перелезание через бревно. | Бросание мяча вверх-вниз, ловля его (2-3 раза подряд). |

| <b>Подвижная игра «Поезд» (с бегом)</b>             |  |                       |   |   |                                  |  |                                       |
|---|--|-----------------------|---|---|----------------------------------|--|---------------------------------------|
| 2.  | Учить подлезать под препятствия, не касаясь руками пола; упражнять в беге по прямой и извилистой дорожкам, прыжках через предметы; учить сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. | Построение в шеренгу. | Ходьба по два. Бег по прямой и извилистой дорожкам (шир. 25-50 см. L=5-6м.) | Ходьба по гимнастической скамейке, с приставлением пятки одной ноги к носку другой. | Прыжки через предметы (h = 5см.) | Подлезание под препятствия (h=50см), не касаясь руками пола. | Катание мяча между предметами.        |
| <b>Подвижная игра «Птички и птенчики» (с бегом)</b> |  |                       |   |   |                                  |  |                                       |
| 3.  | Учить ходить по лестнице, положенной на пол, упражнять в умении бегать с одного края зала на другой, лазать по гимн. стенке; развивать координацию   | Построение в круг.    | Ходьба в рассыпную. Бег с одного конца зала на другой.                      | Ходьба по лестнице, положенной на пол.  | Прыжки на двух ногах на месте.   | Лазание по гимнастической стенке.                            | Катание мяча в воротца (шир.50-60 см) |

|   |   |  |  |                                   |   |  |  |
|---|---|--|--|-----------------------------------|---|--|--|
|   | движений, глазомер.   |  |  |                                   |   |  |  |
| <b>Подвижная игра «Трамвай» (с бегом)</b>         |   |  |  |                                   |   |  |  |
| <b>4.</b>   | Формировать навыки правильного выполнения упражнений; упражнять в беге в быстром темпе, прыжках через несколько линий; закреплять умение и навыки ходить в колонне по одному. | Повороты на месте (направо, налево) переступанием. | Ходьба в колонне по одному.<br>Бег в быстром темпе (на расстоянии 10м) | Медленное кружение в обе стороны. | Прыжки (через 4-6 линий, поочередно через каждую) | Подлезание под препятствия (h=50см), не касаясь руками пола. | Бросание мяча вверх-вниз, ловля его (2-3 раза подряд). |
| <b>Подвижная игра «Найди свой цвет» (с бегом)</b> |   |  |  |                                   |   |  |  |
| <b>АПРЕЛЬ</b>                                     |   |  |  |                                   |   |  |  |
| <b>неделя</b>                                     | <b>задачи</b>   | <b>Основные виды движений</b>                      |  |                                   |   |  |  |
|   |   | <b>Строевые упражнения</b>                         | <b>Ходьба/ бег</b>   | <b>Равновесие</b>                 | <b>прыжки</b>                                     | <b>Ползание/ лазание</b>                                     | <b>Катание/ Бросание</b>                               |
| 1.  | Учить прыгать в длину с места через две линии, ходить, выполняя задания;  | Построение в рассыпную                             | Ходьба с выполнением заданий (с  | Ходьба по лестнице, положенно     | Прыжки в длину с места через две                  | Лазание по гимнастической                                    | Метание мяча в горизонтальную цель                     |

|   |  |  |  |   |  |   |  |
|---|--|--|--|---|--|---|--|
|   | упражнять в медленном беге, метании мяча в горизонтальную цель.  | ю.   | поворотом)<br>. Бег в медленном темпе (50-60 сек).               | й на пол.   | линии<br>(шир.25-30 см)                            | стенке.                                   | левой и правой рукой<br>(расстояние 2,5 – 5 м)                             |
| <b>Подвижная игра «Бегите ко мне» (с бегом)</b> |  |  |  |   |  |   |  |
| 2.  | Учить прыгать в длину с места; закреплять умения и навыки катать мяч друг другу, бегать в колонне по одному; развивать равновесие.           | Повороты на месте (направо, налево) переступанием. | Ходьба змейкой (м/у предметами)<br>) Бег в колонне по одному.    | Ходьба по прямой дорожке (шир. 15-20 см.; L = 2-2,5 м.) | Прыжки в длину с места (расстояние не менее 40 см) | Ползание на четвереньках по прямой (L=6м) | Катание мяча друг другу.   |
| <b>Подвижная игра «Мыши и кот» (с бегом)</b>    |  |  |  |   |  |   |  |
| 3.  | Учить ходить по наклонной доске; упражнять в метании в горизонтальную цель; закреплять умение и навык строиться в колонну по одному, ползать | Построение в колонну по одному                     | Ходьба с выполнением заданий (с поворотом)<br>. Бег на носочках. | Ходьба по наклонной доске (h=30-35 см)                  | Прыжки (через 4-6 линий, поочередно через каждую)  | Ползание на четвереньках м/у предметами   | Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 1,5-2 м) |

|   |   |                                |   |  |   |                                   |                                      |
|---|---|--------------------------------|---|--|---|-----------------------------------|--------------------------------------|
|   | на четвереньках между предметами.   |                                |   |  |   |                                   |                                      |
| <b>Подвижная игра «Лохматый пес» (с бегом)</b>      |   |                                |   |  |   |                                   |                                      |
| 4.  | Формировать навыки правильного выполнения упражнений; упражнять в прыжках в длину, ловле мяча, перестроении в колонну по два, лазанье по гимн.стенке; развивать чувство равновесия. | Перестроение в колонну по два. | Ходьба на носочках.<br>Бег с выполнением заданий. | Ходьба по лестнице, положенной на пол. | Прыжки в длину с места через две линии (шир.25-30 см) | Лазание по гимнастической стенке. | Ловля мяча, брошенного воспитателем. |
| <b>Подвижная игра «Птички и птенчики» (с бегом)</b> |   |                                |   |  |   |                                   |                                      |
| <b>МАЙ</b>  |   |                                |   |  |   |                                   |                                      |
| <b>неделя</b>                                       | <b>задачи</b>   | <b>Основные виды движений</b>  |   |  |   |                                   |                                      |
|   |   | <b>Строевые упражнения</b>     | <b>Ходьба/ бег</b>                                | <b>Равновесие</b>                      | <b>прыжки</b>   | <b>Ползание/ лазание</b>          | <b>Катание/ Бросание</b>             |

|   |   |  |   |   |  |                           |  |
|---|---|--|---|---|--|---------------------------|--|
| 1.  | Учить ходить, выполняя задания; упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании и ловле мяча; закреплять умение пролезать в обруч; развивать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске. | Повороты на месте (направо, налево) переступанием. | Ходьба с выполнением заданий (с приседанием). Бег в медленном темпе (50-60 сек) | Ходьба по наклонной доске (h=30-35 см)  | Прыжки в длину с места (расстояние не менее 40 см) | Пролезание в обруч.       | Бросание мяча вверх-вниз, ловля его (2-3 раза подряд). |
| <b>Подвижная игра «Трамвай» (с бегом)</b> |   |  |   |   |  |                           |  |
| 2.  | Упражнять в прыжках с высоты, размыкании и смыкании, закреплять умение и навык бегать в колонне по одному, перелезать через бревно, ходить в разных направлениях; развивать глазомер.             | Размыкание и смыкание обычным шагом.               | Ходьба в разных направлениях. Бег в колонне по одному.                          | Ходьба по гимнастической скамейке, с приставлением пятки одной ноги к носку другой. | Прыжки с высоты (15-20 см).                        | Перелезание через бревно. | Катание мяча между предметами.                         |

| Подвижная игра «Бегите к флажку» (с бегом) |   |                                |   |   |   |  |  |
|--|---|--------------------------------|---|---|---|--|--|
| 3.   | Упражнять в ходьбе по прямой дорожке, прыжках в длину с места; закреплять умение строиться в колонну по одному, бегать на носочках, ползать на четвереньках вокруг предметов; развивать ловкость. | Построение в колонну по одному | Ходьба с высоким подниманием колен. Бег на носочках.                                | Ходьба по прямой дорожке (шир. 15-20 см.; L = 2-2,5 м.)     | Прыжки в длину с места через две линии (шир.25-30 см)                                 | Ползание на четвереньках вокруг предметов.                   | Катание мяча в воротца (шир.50-60 см)  |
| Подвижная игра «Поезд» (с бегом)           |   |                                |   |   |   |  |  |
| 4.   | Формировать навыки правильного выполнения упражнений; упражнять в умении и навыках перестраиваться в колонну по два, метать мяч в вертикальную цель; развивать чувство                            | Перестроение в колонну по два. | Ходьба с выполнением заданий (с приседанием). Бег в быстром темпе (расстояние 10 м) | Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы) | Прыжки вверх с места с доставанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка. | Подлезание под препятствие (h=50см), не касаясь руками пола. | Метание мяча в вертикальную цель (Н центра = 1,2м.) левой и правой рукой (расстояние 1-1,5м) |

|  |             |  |  |  |  |  |  |
|--|-------------|--|--|--|--|--|--|
|  | равновесия. |  |  |  |  |  |  |
| <b>Подвижная игра «Лохматый пес» (с бегом)</b> |             |  |  |  |  |  |  |

| Средняя группа |  | СЕНТЯБРЬ   |   |  |  |                      |                                   |
|----------------|--|--|---|--|--|----------------------|-----------------------------------|
| недел<br>я     | задачи   | Основные виды движений                             |   |  |  |                      |                                   |
|                |  | Строевые<br>упражнен<br>ия                         | Ходьба/<br>бег  | Равнове-<br>сие  | прыжки   | Ползание/<br>лазание | Катан<br>ие/<br>Бросан<br>ие      |
| 1.             | Учить прыгать на одной ноге.<br>Упражнять в умении ходить по бревну, бегать по ограниченной площади опоры. | Построени<br>е в<br>колонну по<br>одному           | Ходьба на носочках.<br>Бег в медленном темпе ( в течение 50-60 секунд). | Ходьба по бревну, бег между двух реек (шир.20 см) поточным способом. | Прыжки на одной ноге на правой и левой поочередн<br>о. | -                    | -                                 |
|                |  | <b>Подвижная игра « Найди себе пару» (с бегом)</b> |   |  |  |                      |                                   |
| 2.             | Учить бегать в колонне по двое;<br>упражнять в прокатывании мяча,  | Построени<br>е в<br>колонну по<br>два.             | Ходьба с выполнени<br>ем заданий<br>воспитател                          | Ходьба по линии.   | Прыжки на двух ногах                                   | -                    | Прокат<br>ывание<br>мячей<br>друг |

|    |  |                                 |  |                            |                         |  |  |
|----|--|---------------------------------|--|----------------------------|-------------------------|--|--|
|    | совершенствовать умение ходить по линии.   |                                 | я. Бег в колонне по двое.                              |                            |                         |  | другу двумя руками из положения стоя     |
|    | <b>Подвижная игра «Птички» (с бегом)</b>   |                                 |  |                            |                         |  |  |
| 3. | Учить детей ходить на пятках, прыгать в длину с места; упражнять в лазании под шнур, ловле мяча; развивать ловкость и координацию. | Построение в шеренгу.           | Ходьба на пятках. Бег с изменением направления.        | -                          | Прыжки в длину с места. | Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (высота 50см). | Ловля мяча, брошенного воспитателем.     |
|    | <b>Подвижная игра «Огуречик, огуречик» (с прыжками)</b>  |                                 |  |                            |                         |  |  |
| 4. | Формировать навыки правильного выполнения упражнений; учить метанию предметов на дальность, закреплять умение                      | Построение в колонну по одному. | Ходьба с остановкой по сигналу. Бег в колонне по двое. | Ходьба на носках по доске. | -                       | Лазание под шнур не касаясь руками пола.                   | Метание предметов на дальность (не менее |

|                |  |  |  |                                 |                         |                     |  |
|----------------|--|--|--|---------------------------------|-------------------------|---------------------|--|
|                | группироваться при лазании под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры.   |  |  |                                 |                         |                     | 3,5-6,5 м)                                   |
|                |  | <b>Подвижная игра «Кролики»</b>                      |  |                                 |                         |                     |  |
| <b>ОКТАБРЬ</b> |  |  |  |                                 |                         |                     |  |
| 1.             | Учить ловить мяч двумя руками, ходить между линиями, непрерывно бегать в течение определенного времени; упражнять в прыжках в длину с места, ходьбе на пятках; развивать чувство равновесия. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну.        | Ходьба на пятках, непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 мин. | Ходьба между линиями (10-15 см) | Прыжки в длину с места. | Пролезание в обруч. | Ловля мяча двумя руками на расстоянии (1,5). |
|                |  | <b>Подвижная игра «Цветные автомобили» (с бегом)</b> |  |                                 |                         |                     |  |

|    |  |  |   |                    |  |  |  |
|----|--|--|---|--------------------|--|--|--|
| 2. | Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; учить ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь обеими руками одновременно; прыгать на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой; упражнять в прокатывании мяча между предметами двумя руками. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну.                    | Ходьба в колонне по одному с построением в шеренгу по команде. Бег врассыпную с последующим построением | -                  | прыжки на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой. | ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь обеими руками одновременно-но. | Прокатывания мяча между предметами двумя руками. |
|    |  | <b>Подвижная игра «Подбрось и поймай» (с бросанием и ловлей)</b> |   |                    |  |  |  |
| 3. | Учить ходить по веревке, вдоль границ зала, бросать и ловить мяч несколько раз подряд; упражнять в умении метать предметы на дальность, прыгать на   | Построение в круг.   | Ходьба вдоль границ зала. Бег в разных направлениях.  | Ходьба по веревке. | Прыжки на одной ноге (правой, левой по очереди).       | -  | Бросание мяча вверх, о землю и ловля             |

|    |   |                                 |  |                       |  |   |  |
|----|---|---------------------------------|--|-----------------------|--|---|--|
|    | одной ногое; развивать глазомер.  |                                 |  |                       |  |   | его двумя руками (3-4 раза подряд).            |
|    | <b>Подвижная игра «У медведя во бору»</b>   |                                 |  |                       |  |   |  |
| 4. | Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; ходить на пятках; упражнять в ловле мяча, ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками одновременно; прыжках на двух ногах на месте, развивать координацию движений. | Построение в колонну по одному. | Ходьба на пятках. Ходьба и бег врассыпную. | Ходьба между линиями. | Прыжки на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой. | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь обеими руками одновременно. | Ловля мяча двумя руками на расстоянии (1,5 м). |

|               |  |   |                                    |                                    |  |  |  |
|---------------|--|---|------------------------------------|------------------------------------|--|--|--|
|               |  | <b>Подвижная игра «Кот и мыши» (с лазанием)</b> |                                    |                                    |  |  |  |
| <b>НОЯБРЬ</b> |  |   |                                    |                                    |  |  |  |
| 1.            | Учить равняться по ориентирам; ползать по гимнастической скамье, подтягиваясь поочередно правой и левой рукой; упражнять в ходьбе по веревке, ловле мяча, прыжках в длину с места; развивать ловкость. | Равнение по ориентирам.                         | Обычная ходьба, бег змейкой.       | Ходьба по веревке (D=1,5-3см)      | Прыжки в длину с места (не менее 70 см). | Ползание по скамье поочередным хватом. | Ловля мяча двумя руками на расстоянии (1,5 м). |
|               |  | <b>Подвижная игра «Ловишки» (с бегом)</b>       |                                    |                                    |  |  |  |
| 2.            | Учить перебрасыванию мяча друг другу, стоя в шеренгах; прыгать с поворотом кругом; совершенствовать умение перешагивать предметы во время ходьбы.  | Построение в колонну по два.                    | Ходьба на пятках, бег на носочках. | Ходьба с перешагиванием предметов. | прыжки с поворотом кругом.               | Ползание по скамье поочередным хватом. | перебрасывание мяча друг другу.                |

|    |   |   |  |                              |  |  |  |
|----|---|---|--|------------------------------|--|--|--|
|    |   | <b>Подвижная игра «зайцы и волк» (с прыжками)</b> |  |                              |  |  |  |
| 3. | Учить ходить с мешочком на голове, ползать между предметами; упражнять в метании на дальность, развивать ловкость, глазомер.  | Равнение по ориентирам.                           | Ходьба с высоким подниманием колена. Бег врассыпную с последующим построением в колонну по одному. | Ходьба с мешочком на голове. | Прыжки на одной ноге (правой, левой по очереди). | Ползание между предметами.   | Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками. |
|    |   | <b>Подвижная игра «Бездомный заяц» (с бегом)</b>  |  |                              |  |  |  |
| 4. | Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки. Развивать равновесие, | Построение в круг.                                | Ходьба обычная, бег в колонне по двое с остановкой по сигналу.                                     | Ходьба по линии.             | Прыжки с поворотом кругом.                       | Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками, хват рук с | Ловля мяча брошенного воспитателем.                    |

|  |   |  |  |                                      |  |                            |  |
|--|---|--|--|--------------------------------------|--|----------------------------|--|
|  | координацию движений;<br>совершенствовать умение ловить мяч.  |  |  |                                      |  | боков скамейки.            |  |
|  |   | <b>Подвижная игра «Найди пару» (с бегом)</b> |  |                                      |  |                            |  |
| <b>ДЕКАБРЬ</b>                                   |   |  |  |                                      |  |                            |  |
| 1.   | Учить прыгать поочередно через линии, перебрасывать мяч через препятствие;<br>упражнять в умении ходить с мешочком на голове, ползать между предметами;<br>формировать устойчивое равновесие. | Равнение по ориентирам.                      | Ходьба с выполнением заданий.<br>Бег с одного конца зала до другого. | Ходьба с мешочком на голове.         | Прыжки поочередно ч/з 5-6 линий (расстояние 40-50 см). | Ползание между предметами. | Перебрасывание мяча через препятствие (расстояние 2м). |
| <b>Подвижная игра «Лиса и куры» (с лазанием)</b> |   |  |  |                                      |  |                            |  |
| 2.   | Учить бегать со сменой ведущего, перешагивать через рейки лестницы, отбивать мяч правой   | Построение в шеренгу.                        | Ходьба в разных направлениях. Бег со сменой                          | Перешагивание через рейки лестницы(н | Прыжок с поворотом кругом.                             | -                          | Отбивание мяча правой и                                |

|  |  |                                 |   |   |  |  |                              |
|--|--|---------------------------------|---|---|--|--|------------------------------|
|  | и левой рукой;<br>упражнять в умении прыгать с поворотом кругом.   |                                 | ведущего.   | =20-25 см)  |  |  | левой рукой.                 |
| <b>Подвижная игра «Лошадки» (с бегом)</b>                    |  |                                 |   |   |  |  |                              |
| 3.   | Учить прыгать через 2-3 предмета поочередно, ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при прыжке | Построение в колонну по два.    | Ходьба на пятках.<br>Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1 – 1,5 минут). | Ходьба между линиями (расстояние 10 – 15 см).       | Прыжки через 2 – 3 предмета, поочередно.               | Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони. | «Сбей кеглю»                 |
| <b>Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» (с прыжками)</b> |  |                                 |   |   |  |  |                              |
| 4  | Формировать навыки правильного выполнения движений;  | Построение в колонну по одному. | Ходьба с приседанием . Бег со сменой ведущего.                                    | ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой. | Прыжки поочередно ч/з 5-6 линий (расстояние 40-50 см). |  | Ловля мяча двумя руками и на |

|  |  |                            |   |   |                                      |  |                                      |
|--|--|----------------------------|---|---|--------------------------------------|--|--------------------------------------|
|  | упражнять в прыжках, беге со сменой ведущего, ловле мяча;<br>совершенствовать умение ходить, приставляя пятку одной ноги к носку другой. |                            |   |   |                                      |  | расстоянии (1,5 м).                  |
| <b>Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» (с прыжками)</b> |  |                            |   |   |                                      |  |                                      |
| <b>ЯНВАРЬ</b>  |  |                            |   |   |                                      |  |                                      |
| <b>неделя</b>  | <b>задачи</b>  | <b>Строевые упражнения</b> | <b>Ходьба /бег</b>                        | <b>Равновесие</b>   | <b>прыжки</b>                        | <b>Ползание/лазание</b>                    | <b>Метание/катание</b>               |
| 1.   | Учить метать предметы в горизонтальную цель, ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием  | Равнение по ориентирам .   | Ходьба с выполнением заданий, бег змейкой | Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы) | Прыжки через 2-3 предмета поочередно | Ползание на четвереньках с опорой на стопы | Метание в горизонтальную цель (расст |

|    |  |                                    |   |  |                                   |   |  |
|----|--|------------------------------------|---|--|-----------------------------------|---|--|
|    | <p>через предметы;<br/>Упражнять в прыжках и ползании на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; совершенствовать умение бегать змейкой; развивать координацию движений.</p> |                                    |   |  |                                   | и ладони  | ояние 2-2,5м левой и правой рукой )                          |
|    | <b>Подвижная игра «Зайцы и волк» (с бегом)</b>   |                                    |   |  |                                   |   |  |
| 2. | <p>Учить бегать на расстояние со средней скоростью, прыгать с высоты, строиться в колонну по три; упражнять в умении ползать по наклонной</p>                                  | <p>Построение в колонну по три</p> | <p>Ходьба с высоким подниманием колен. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью</p> | <p>Перешагивание через рейки лестницы (h=20-25 см)</p> | <p>Прыжки (с высоты 20-25 см)</p> | <p>Ползание по горизонтальной и наклонной доске</p> | <p>Перебрасывание мяча через препятствия (расстояние 2м)</p> |

|    |   |                                   |   |  |   |                         |  |
|----|---|-----------------------------------|---|--|---|-------------------------|--|
|    | доске,<br>формировать<br>устойчивое<br>равновесие в<br>ползании по<br>наклонной доске.  |                                   |   |  |   |                         |  |
|    | <b>Подвижная игра «Лошадки» (с бегом)</b>   |                                   |   |  |   |                         |  |
| 3. | Учить ползать<br>змейкой,<br>прыгать,<br>продвигаясь<br>вперед, катать<br>мяч друг другу;<br>упражнять в<br>умении бегать со<br>сменой ведущего | Построение<br>в шеренгу           | Обычная<br>ходьба, бег<br>со сменой<br>ведущего                       |  | Прыжки с<br>продвижение<br>м вперед<br>(L=2-3м) | Ползани<br>е<br>змейкой | Прока<br>тыван<br>ие<br>мяча<br>друг<br>другу<br>межд<br>у<br>предм<br>етами |
|    | <b>Подвижная игра «Бездомный заяц» (с бегом)</b>  |                                   |   |  |   |                         |  |
| 4. | Формировать<br>навыки<br>правильного<br>выполнения<br>движений,<br>бегать на  | Построение<br>в колонну<br>по три | Ходьба с<br>высоким<br>поднимание<br>м колен. Бег<br>на<br>расстояние | Ходьба по<br>гимнастическо<br>й скамейке (с<br>перешагивани<br>ем через<br>предметы) | Прыжки (с<br>высоты 20-<br>25 см)               | «Пастух<br>и стадо»     | Метан<br>ие в<br>гориз<br>онтал<br>ьную<br>цель                              |

|  | расстояние со средней скоростью, прыгать с высоты, ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы; метать в горизонтальную цель; развивать глазомер |                        | 40-60 м со средней скоростью |            |          |                   | (расстояние 2-2,5м левой и правой рукой) |
|--|--|------------------------|------------------------------|------------|----------|-------------------|--|
| <b>Подвижная игра «Птички и кошка» (с бегом)</b> |  |                        |                              |            |          |                   |  |
|  |  |                        |                              |            |          |                   |  |
| <b>ФЕВРАЛЬ</b>                                   |  |                        |                              |            |          |                   |  |
| неделя   | задачи   | Основные виды движений |                              |            |          |                   |  |
|  |  | Строевые упражнения    | Ходьба/ бег                  | Равновесие | прыжки   | Ползание/ лазание | Катание/ Бросание                        |
| 1.   | Учить метать в   | Перестроен             | Ходьба вдоль                 | Ходьба по  | Прыжки с | Ползание          | Метание                                  |

|    |   |                                |   |  |                                  |  |   |
|----|---|--------------------------------|---|--|----------------------------------|--|---|
|    | вертикальную цель, ходить по наклонной доске, бегать мелким и широким шагом; упражнять в умении ползать змейкой, прыгать с продвижением вперед; формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске | ие в колонну по два            | границ зала. Бег мелким и широким шагом                       | наклонной доске вверх и вниз (h=30-35см; шир.+15-20см) | продвижением вперед (L=2-3м)     | е змейкой  | ие в вертикальную цель (расстояние 1,5-2м, h центр a=1,5) |
|    | <b>Подвижная игра «Перелет птиц» (с бегом)</b>  |                                |   |  |                                  |  |   |
| 2. | Учить подлезать под веревку, прыгать – ноги вместе, ноги врозь; упражнять в умении отбивать мяч о землю, бегать на расстояние со  | Построение в колонну по одному | Обычная ходьба, бег на расстояние 40-60м со средней скоростью |  | Прыжки – ноги вместе, ноги врозь | Подлезание под веревку (h=50см) правым и левым боком | Отбивание мяча правой и левой рукой                       |

|    |   |   |  |  |  |  |                             |
|----|---|---|--|--|--|--|-----------------------------|
|    | средней скоростью   |   |  |  |  |  |                             |
|    |   | <b>Подвижная игра «Найди себе пару» (с бегом)</b>   |  |  |  |  |                             |
| 3. | Учить бегать на расстояние, ходить с изменением направления, ползать на четвереньках на расстояние; упражнять в умении строиться в колонну по три; развивать координацию движений | Построение в колонну по три                         | Ходьба с изменением направления. Челночный бег (3 раза по 10м) | Ходьба с мешочком на голове                                      | Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) | Ползание на четвереньках по прямой         | Игра «Сбей кеглю»           |
|    |   | <b>Подвижная игра «У медведя во бору» (с бегом)</b> |  |  |  |  |                             |
| 4. | Упражнять в умении ходить по наклонной доске, бегать мелким и широким шагом; метать в   | Построение в круг                                   | Ходьба с высоким подниманием колен. Бег мелким и широким       | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (h=30-35см; шир.+15-20см) | Прыжки с поворотом кругом                        | Ползание на четвереньках с опорой на стопы | Метание в вертикальную цель |

|               |   |                               |   |                   |                             |  |                                    |
|---------------|---|-------------------------------|---|-------------------|-----------------------------|--|------------------------------------|
|               | вертикальную цель; развивать равновесие при ходьбе по наклонной доске                                   |                               | шагом   |                   |                             | и ладони   | (расстояние 1,5-2м, h центр a=1,5) |
|               | <b>Подвижная игра «Зайцы и волк» (с бегом)</b>  |                               |   |                   |                             |  |                                    |
| <b>МАРТ</b>   |   |                               |   |                   |                             |  |                                    |
| <b>неделя</b> | <b>задачи</b>   | <b>Основные виды движений</b> |   |                   |                             |  |                                    |
|               |   | <b>Строевые упражнения</b>    | <b>Ходьба/ бег</b>                                | <b>Равновесие</b> | <b>прыжки</b>               | <b>Ползание/ лазание</b>                             | <b>Катание/ Бросание</b>           |
| 1.            | Учить ходить на наружных сторонах стоп, прыгать со скакалкой; упражнять в умении подлезать под веревку, | Перестроение в колонну по два | Ходьба на наружных сторонах стоп, бег на носочках |                   | Прыжки с короткой скакалкой | Подлезание под веревку (h=50см) правым и левым боком | Прокатывание мяча друг другу между |

|    |  |  |   |  |                                |   |  |
|----|--|--|---|--|--------------------------------|---|--|
|    | прокатывать мяч друг другу между предметами  |  |   |  |                                |   | предметами   |
|    |  | <b>Подвижная игра «Позвони в погремушку» (с бегом)</b>           |   |  |                                |   |  |
| 2. | Учить лазать по гимнастической стенке; закреплять умение ходить по наклонной доске вверх и вниз, прыгать с высоты; формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске | Построение в колонну по три                                      | Обычная ходьба, бег змейкой                           | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (h=30-35см; шир.+15-20см) | Прыжки (с высоты 20-25 см)     | Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой влево и вправо | Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками и. |
|    |  | <b>Подвижная игра «Подбрось - поймай» (с бросанием и ловлей)</b> |   |  |                                |   |  |
| 3. | Учить поворотам направо, налево, кругом, перешагиванию через набивные  | Повороты направо, налево, кругом                                 | Ходьба с изменением направления. Бег мелким и широким | Перешагивание через набивной мяч (5-6 поочередно)                | Прыжки ноги вместе, ноги врозь |   | Перебрасывание мяча через                                |

|    |   |                        |  |   |                             |                  |                             |
|----|---|------------------------|--|---|-----------------------------|------------------|-----------------------------|
|    | мячи; упражнять в умении бегать мелким и крупным шагом; развивать равновесие  |                        | шагом  |   |                             |                  | препятствия (расстояние 2м) |
|    | <b>Подвижная игра «Перелет птиц» (с ползанием и лазанием)</b>   |                        |  |   |                             |                  |                             |
| 4. | Формировать навыки правильного выполнения движений; упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп, прыгать со скакалкой; беге со сменой ведущего; развивать ловкость | Равнение по ориентирам | Ходьба на наружных сторонах стоп, бег со сменой ведущего | Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы) | Прыжки с короткой скакалкой | Ползание змейкой | «Подбрось – поймай»         |
|    | <b>Подвижная игра «Самолеты» (с бегом)</b>  |                        |  |   |                             |                  |                             |
|    |   |                        |  |   |                             |                  |                             |

## АПРЕЛЬ

| недел<br>я | задачи   | Основные виды движений                    |   |   |  |  |  |
|------------|--|---|---|---|--|--|--|
|            |  | Строевые<br>упражнени<br>я                | Ходьба/<br>бег  | Равнове-<br>сие                                   | прыжки   | Ползани<br>е/<br>лазание                                   | Ката<br>ние/<br>Броса<br>ние                     |
| 1.         | Учить ползать по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; перебрасывать мяч двумя руками из-за головы; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке | Размыкание и смыкание                     | Ходьба в колонне по одному, Челночный бег (3раза по 1м) | Перешагивание через набивной мяч (5-6 поочередно) | Прыжки через 2-3 предмета поочередно (h=5-10 см) | Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками | перебрасывание мяча двумя руками и из-за головы; |
|            |  | <b>Подвижная игра «Лошадки» (с бегом)</b> |   |   |  |  |  |

|    |   |  |  |  |  |   |  |
|----|---|--|--|--|--|---|--|
| 2. | Учить ходить приставным шагом в сторону, перешагивать через предметы с разным положением рук; упражнять в умении лазать по гимнастической стенке, метать в вертикальную цель; развивать глазомер и равновесие | Перестроение в колонну по два                        | Ходьба приставным шагом в сторону (влево – право), бег с одного угла зала в другой | Перешагивание через предметы с разным положением рук | Прыжки с поворотом кругом                        | Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой влево и вправо | Метание в вертикальную цель (расстояние 1,5-2м, h центр a=1,5) |
|    |   | <b>Подвижная игра «Цветные автомобили» (с бегом)</b> |  |  |  |   |  |
| 3. | Учить бегать на расстояние 20м; упражнять в умении перебрасывать мяч через препятствия, ходить по веревке, прыгать  | Перестроение в колонну по три                        | Ходьба вдоль границ зала. Бег на расстояние 20 м, t= 5,5-6 сек)                    | Ходьба по веревке (d=1,5-3см)                        | Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) | Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками                                | Перебрасывание мяча через препятствия (расст                   |

|    |  |   |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|---|--|--|--|
|    | на одной ноге;<br>развивать<br>устойчивое<br>равновесие при<br>ходьбе по<br>веревке  |   |  |   |  | на животе  | ояние<br>2м)   |
|    | <b>Подвижная игра «У медведя во бору» (с бегом)</b>  |   |  |   |  |  |  |
| 4. | Формировать<br>навыки<br>правильного<br>выполнения<br>движений;<br>упражнять в<br>умении ползать<br>по<br>гимнастической<br>скамейке,<br>подтягиваясь<br>руками; | Повороты<br>направо,<br>налево,<br>кругом | Ходьба с<br>мешочком<br>на голове,<br>бег с<br>изменением<br>темпа | Ходьба с<br>приставление<br>м пятки одной<br>ноги к носку<br>другой | Прыжки<br>через 2-3<br>предмета<br>поочередно<br>(h=5-10 см) | Ползание<br>по<br>гимнасти<br>ческой<br>скамейке<br>с<br>подтягива<br>нием<br>руками | Переб<br>расыв<br>ание<br>мяча<br>через<br>препя<br>тстви<br>я<br>(расст<br>ояние<br>2м) |
|    | <b>Подвижная игра «Птички и кошки» (с бегом)</b>   |   |  |   |  |  |  |
|    |  |   |  |   |  |  |  |

**МАЙ**

| недел<br>я | задачи  | Основные виды движений                           |   |  |                                       |                          |                                 |
|------------|---|--|---|--|---------------------------------------|--------------------------|---------------------------------|
|            |   | Строевые<br>упражнения                           | Ходьба/<br>бег  | Равнове-<br>сие                                      | прыжки                                | Ползани<br>е/<br>лазание | Ката<br>ние/<br>Броса<br>ние    |
| 1.         | Упражнять в умении бегать на расстояние, ходить приставным шагом в сторону, прыгать в длину с места, прокатывать обруч друг другу; развивать ловкость, глазомер | Перестроение в колонну по два                    | Ходьба приставным шагом в сторону (влево – право), бег на расстояние 20 м | Перешагивание через предметы с разным положением рук | Прыжки в длину с места (70см минимум) | Пролезание в обруч       | Прокатывание обручей друг другу |
|            |   | <b>Подвижная игра «Пастух и стадо» (с бегом)</b> |   |  |                                       |                          |                                 |
| 2.         | Закреплять умение ходить на пятках, ловить  | Равнение по ориентира                            | Ходьба на пятках, бег в колонне   | Перешагивание через рейки лестницы (h=20-            | Прыжки с короткой скакалкой           | Ползание на четверен     | Ловля мяча, броше               |

|    |   |                               |  |                             |                           |                                 |                                     |
|----|---|-------------------------------|--|-----------------------------|---------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|
|    | мяч, ползать на четвереньках; развивать координацию движений  | м                             | по одному  | 25 см)                      |                           | ьках с опорой на стопы и ладони | нного воспитателем                  |
|    | <b>Подвижная игра «Кто тише?» (на внимание)</b>   |                               |  |                             |                           |                                 |                                     |
| 3. | Совершенствовать умение и навыки строиться в колонну по три, ходить в разных направлениях, ползать между предметами, развивать ловкость, глазомер | Перестроение в колонну по три | Ходьба в разных направлениях. Бег со сменой ведущего   |                             | Прыжки с поворотом кругом | Ползание между предметами       | Отбивание мяча правой и левой рукой |
|    | <b>Подвижная игра «Найди себе пару» (с бегом)</b>   |                               |  |                             |                           |                                 |                                     |
| 4. | Формировать навыки правильного выполнения движений; совершенствовать  | Перестроение в колонну по два | Ходьба приставным шагом в сторону (влево – право), бег | Ходьба с мешочком на голове | Игра «Лиса в курятнике»   | «Котята и щенята»               | «Сбей кеглю»                        |

|  |  |  |                    |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------|--|--|--|--|
|  | ь умение ходить с мешочком на  |  | с одного угла      |  |  |  |  |
|  | голове, строиться в колонну по два, бегать с одного угла площадки на |  | площадки на другой |  |  |  |  |
|  | другой   |  |                    |  |  |  |  |
|  | <b>Подвижная игра «Пастух и стадо» (с бегом)</b>                     |  |                    |  |  |  |  |

| Старш.гр.                                    |   | СЕНТЯБРЬ                        |   |  |   |                       |   |
|--|---|---------------------------------|---|--|---|-----------------------|---|
| недел<br>я                                   | задачи  | Основные виды движений          |   |  |   |                       |   |
|  |   | Строевые<br>упражнений          | Ходьба/<br>бег  | Равнове-<br>сие  | прыжки                                      | Ползание/<br>лазание  | Катание/<br>Бросание  |
| 1.   | Учить ходить перекатом с пятки на носок, упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. | Построение в колонну по одному. | Ходьба с перекатом с пятки на носок. Бег на носочках. | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов (руки на пояс). | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | -                     | Перебрасывание мяча друг другу способом двумя руками снизу. |
| <b>Подвижная игра «Найди пару» (с бегом)</b> |   |                                 |   |  |   |                       |   |
| 2.   | Учить ходить по узкой рейке, прыгать на двух  | Построение в                    | Ходьба на наружных сторонах                           | Ходьба по узкой рейке (D=1,5-  | Прыжки на двух ногах на месте (по           | Ползание на четверень | Перебрасывание мяч в парах                                  |

|   |   |                                   |   |                            |  |  |  |
|---|---|-----------------------------------|---|----------------------------|--|--|--|
|   | ногах на месте в чередовании с ходьбой; упражнять в умении бегать с высоким подниманием колена.   | шеренгу.                          | стоп. Бег с высоким подниманием колена. | 3см).                      | 30-40 прыжков подряд) в чередовании и с ходьбой. | как змейкой.                                       | способом сверху и ловля его после отскока.               |
| <b>Подвижная игра «Фигуры»</b>              |   |                                   |   |                            |  |  |  |
| 3.  | Учить ловить мяч двумя руками, ползать между предметами в чередовании с ходьбой; продолжать учить прыгать через короткую скакалку; совершенствовать навыки в ходьбе по ребристой доске, развивать равновесие. | Повороты направо, налево, кругом. | Обычная ходьба, бег парами.             | Ходьба по ребристой доске. | Прыжки с короткой скакалкой.                     | ползание между предметами в чередовании с ходьбой. | Подбрасывание и ловля мяча двумя руками 6-10 раз подряд. |
| <b>Подвижная игра «Мышеловка» (с бегом)</b> |   |                                   |   |                            |  |  |  |
| 4.  | Формировать   | Построени                         | Ходьба с                                | Ходьба по                  | Прыжки с   | Ползание   | Перебрасы  |

|  |  |                              |   |   |  |  |  |
|--|--|------------------------------|---|---|--|--|--|
|  | навыки правильного выполнения движений;<br>упражнять детей в ходьбе перекатом, ползании на четвереньках, перебрасывании предметов через препятствие.                                 | е в колонну по одному.       | перекатом с пятки на носок. Бег змейкой.                            | узкой рейке (D=1,5-3см).  | продвижением вперед (расстояние 2-3 м).  | на четвереньках (3-4м) с толканием головой мяча.   | вание мяча через препятствие (расстояние 2м).            |
| <b>Подвижная игра «Удочка» ( с прыжками)</b> |  |                              |   |   |  |  |  |
| <b>ОКТАБРЬ</b>                               |  |                              |   |   |  |  |  |
| 1.   | Учить бегать в медленном темпе, ходить по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс;<br>Упражнять в умении ловить мяч двумя руками, прыгать на двух ногах в чередовании | Построение в колонну по два. | Ходьба на пятках.<br>Непрерывный бег в медленном темпе (t=1,5-2мин) | Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс. | Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков подряд) в чередовании с ходьбой. | Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков | Подбрасывание и ловля мяча двумя руками 6-10 раз подряд. |

|  |   |                                      |  |  |  |  |   |
|--|---|--------------------------------------|--|--|--|--|---|
|  | ходьбой.  |                                      |  |  |  | скамейки.  |   |
| <b>Подвижная игра «Карась и щука» (с бегом)</b>        |   |                                      |  |  |  |  |   |
| 2.   | Учить ходить на носочках, руки за голову, прокатывать обручи друг другу; упражнять в умении ползать между предметами, строиться в колонну по трое.  | <b>Построение в колонну по трое.</b> | Ходьба на носочках, руки за голову. Бег с высоким подниманием колен. | Кружение парами, держась за руки.                            | «Удочка»   | Ползание между предметами в чередовании с ходьбой.                   | Прокатывание обручей друг другу.                      |
| <b>Подвижная игра «Выше ноги от земли»(с лазанием)</b> |   |                                      |  |  |  |  |   |
| 3.   | Учить бегать по наклонной доске вверх на носочках, ходить по гимнастической скамейке с приседанием, ползать, опираясь на предплечья и колени; упражнять в метании предметов на дальность; | Построение в колонну по одному.      | Ходьба на пятках. Бег по наклонной доске вверх на носочках.          | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. | Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3 м). | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. | Метание предметов на дальность в горизонтальную цель. |

|  |   |                                   |  |  |                    |   |                                  |
|--|---|-----------------------------------|--|--|--------------------|---|----------------------------------|
|  | совершенствовать умение прыгать с продвижением вперед.  |                                   |  |  |                    |   |                                  |
| <b>Подвижная игра «Хитрая лиса» (с бегом)</b>      |   |                                   |  |  |                    |   |                                  |
| 4.   | Формировать навыки правильного выполнения движений; упражнять в умении бегать в медленном темпе, ходить по гимнастической скамейке приставным шагом, прокатывать обруч; развивать координацию движений, равновесие. | Повороты направо, налево, кругом. | Ходьба на пятках. Непрерывный бег в медленном темпе (t=1,5-2мин) | Ходьба на пятках. Непрерывный бег в медленном темпе (t=1,5-2мин) | «С кочки на кочку» | Ползание под дугу правым и левым боком. | Прокатывание обручей друг другу. |
| <b>Подвижная игра «Гори, гори ясно!» (с бегом)</b> |   |                                   |  |  |                    |   |                                  |
| <b>НОЯБРЬ</b>                                      |   |                                   |  |  |                    |   |                                  |
| 1.   | Учить отбивать мяч о землю, прыгать на  | Построение в                      | Ходьба на носочках,  | Ходьба по гимнастиче   | Прыжки на мягкое   | Ползание по                             | Отбивание мяча от                |

|  |   |   |   |  |                   |  |                          |
|--|---|---|---|--|-------------------|--|--------------------------|
|  | мягкое покрытие; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине; развивать координацию.  | шеренгу, перестроение в колонну по одному, по трое. | руки за головой. Бег с вариацией темпа.         | скамейке с приседанием на середине.            | покрытие (h=20см) | гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. | пола.                    |
| <b>Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» (с прыжками)</b> |   |   |   |  |                   |  |                          |
| 2.   | Учить бегать приставным шагом правым и левым боком, ходить по гимнастической скамейке на носочках; упражнять в умении ловить мяч двумя руками, лазать м/у препятствиями; развивать координацию. | Перестроение в колонну по три                       | Ходьба вдоль границ зала. Бег приставным шагом. | Ходьба по гимнастической скамейке на носочках. | -                 | Ползание м/у препятствиями в чередовании с ходьбой       | Ловля мяча двумя руками. |
| <b>Подвижная игра «Мы веселые ребята» (с бегом)</b>          |   |   |   |  |                   |  |                          |
| 3.   | Учить перелазать  | <b>Построени</b>                                    | <b>Обычная</b>                                  |  | Прыжки с          | Перелаза   | Метание                  |

|   |   |                     |  |                          |  |                                      |   |
|---|---|---------------------|--|--------------------------|--|--------------------------------------|---|
|   | ч/з несколько предметов подряд, метать предметы на дальность;<br>закреплять умение бегать на носочках по наклонной доске, развивать равновесие. | <b>е в колонну.</b> | <b>ходьба. Бег по наклонной доске на носочках.</b> |                          | продвижение вперед (расстояние 2-3 м). | ние ч/з несколько предметов в подряд | предметов на дальность в горизонтальную цель (не менее 9м). |
| <b>Подвижная игра «Удочка»</b>                          |   |                     |  |                          |  |                                      |   |
| 4.  | Формировать навыки правильного выполнения движений;<br>упражнять в прыжках, отбивании мяча от пола, закреплять навыки ходьбы по рейке.          | Построение в круг.  | Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег в рассыпную. | Ходьба по узкой рейке.   | Прыжки на мягкое покрытие.             | «кто скорее до флажка» с ползанием.  | Отбивание мяча от пола.                                     |
| <b>Подвижная игра «Выше ноги от земли» (с лазанием)</b> |   |                     |  |                          |  |                                      |   |
| <b>ДЕКАБРЬ</b>  |   |                     |  |                          |  |                                      |   |
| 1.  | Учить ходить приставным шагом вправо и влево,   | Размыкание в        | Ходьба приставным шагом                            | Ходьба по гимнастической | Прыжки разными способами               | Перелазание ч/з несколько            | Бросание мяча вверх и ловля его                             |

|   |   |                               |   |  |  |                      |                      |
|---|---|-------------------------------|---|--|--|----------------------|----------------------|
|   | прыгать разными способами, размыкаться в колонне, бросать мяч вверх и ловить его с хлопком; упражнять в умении ходить по гимнастической скамейке на носочках. | колонне.                      | направо и налево. Бег боком приставным шагом. | скамейке на носочках.  | (ноги скрестно – ноги врозь)             | о предмете в подряд  | с хлопками.          |
| <b>Подвижная игра «Такси» (с бегом)</b> |   |                               |   |  |  |                      |                      |
| 2.                                      | Учить ходить в колонне по двое, пролезать в обруч; прыгать в длину с места; закреплять навыки различных способов ходьбы.                                      | Построение в колонну по двое. | Ходьба в колонне по двое. Бег.                | Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. | Прыжки в длину с места (не менее 80 см). | Пролезание в обруч.  | «охотники и зайцы».  |
| <b>Подвижная игра «Третий лишний»</b>   |   |                               |   |  |  |                      |                      |
| 3.                                      | Учить ходить по наклонной доске на носках; упражнять в  | Построение в шеренгу.         | Ходьба на наружных сторонах                   | Ходьба по наклонной доске на   | Прыжки на мягкое покрытие.               | Ползание на четверен | Прокатывание обруча. |

|  |  |                             |   |                            |                           |                             |   |
|--|--|-----------------------------|---|----------------------------|---------------------------|-----------------------------|---|
|  | прыжках на мягкое покрытие;<br>закреплять умение ползать на четвереньках, толкая головой мяч.  | Перестроение в три колонны. | стопы. Бег с высоким подниманием колен. | носочках.                  |                           | ь- ках, толкая мяч головой. |   |
| <b>Подвижная игра «Мы веселые ребята»</b>                |  |                             |   |                            |                           |                             |   |
| 4.   | Формировать навыки правильного выполнения движений; упражнять в прыжках различными способами, в ходьбе в колонне по двое; бросании мяча вверх и ловле его с хлопками; совершенствовать умение ходить по наклонной доске на носочках. | Размыкание в колонне.       | Различные виды ходьбы, бег.             | Ходьба по наклонной доске. | Прыжки разными способами. |                             | Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. |
| <b>Подвижная игра «Медведь и пчелы» (с перелезанием)</b> |  |                             |   |                            |                           |                             |   |

| <b>ЯНВАРЬ</b>                                 |  |                                     |   |   |  |                                      |  |
|---|--|-------------------------------------|---|---|--|--------------------------------------|--|
| <b>нед<br/>еля</b>                            | <b>задачи</b>  | <b>Основные виды движений</b>       |   |   |  |                                      |  |
|   |  | <b>Строевые<br/>упражнен<br/>ия</b> | <b>Ходьба/<br/>бег</b>  | <b>Равнове-<br/>сие</b>   | <b>прыжки</b>  | <b>Ползани<br/>е/<br/>лазание</b>    | <b>Катание/<br/>Бросание</b>                   |
| 1.  | Учить бегать в среднем темпе, прыгать с высоты в обозначенное место, перебрасывать мяч; упражнять в умении ходить по наклонной доске     | Повороты направо, налево, кругом    | Ходьба обычная. Непрерывный бег в среднем темпе (80-120м, повторить 2-3 раза) | Ходьба по наклонной доске на носочках                                     | Прыжки с высоты в обозначенное место(30см)           | Ползание на четвереньках змейкой     | Перебрасывание мяча из одной руки в другую     |
| <b>Подвижная игра «Гуси-лебеди» (с бегом)</b> |  |                                     |   |   |  |                                      |  |
| 2.  | Учить бегать с высоким подниманием бедра, ходить по гимнастической скамейке боком, ходить в колонне по трое; упражнять в прыжках разными | Равнение в затылок                  | Ходьба в колонне по трое. Бег с высоким подниманием бедра                     | Ходьба по гимнастической скамейке (приставным шагом) с мешочком на голове | Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь) | Пролезание в обруч разными способами | Метание предметов на дальность (не менее 5-9м) |

|   |  |  |  |   |  |   |  |
|---|--|--|--|---|--|---|--|
|   | способами, метании предметов на дальность  |  |  |   |  |   |  |
| <b>Подвижная игра «Мы веселые ребята» (с бегом)</b> |  |  |  |   |  |   |  |
| 3.  | Учить прыгать через скакалку, размыкаться на вытянутые руки в стороны, лазать по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, развивать равновесие | Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны | Ходьба приставным шагом вправо и влево. Непрерывный бег в медленном темпе (t=1,5-2мин) | Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и убираением предметов | Прыжки через короткую скакалку             | Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа | Игра «Брось флажок»                        |
| <b>Подвижная игра «Затейники» (с бегом)</b>         |  |  |  |   |  |   |  |
| 4.  | Формировать навыки правильного выполнения движений; упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую, ходьбе в колонне по трое,  | Перестроение в круг                              | Ходьба в колонне по трое. Бег врассыпную   | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине               | Прыжки с высоты в обозначенное место(30см) | «Пожарные на учениях»                               | Перебрасывание мяча из одной руки в другую |

|   |  |  |  |   |                          |  |   |
|---|--|--|--|---|--------------------------|--|---|
|   | прыжках с высоты в обозначенное место  |  |  |   |                          |  |   |
| <b>Подвижная игра «Мышеловка» (с бегом)</b>           |  |  |  |   |                          |  |   |
| <b>ФЕВРАЛЬ</b>  |  |  |  |   |                          |  |   |
| <b>нед<br/>еля</b>                                    | <b>задачи</b>  | <b>Основные виды движений</b>                    |  |   |                          |  |   |
|   |  | <b>Строевые<br/>упражнений</b>                   | <b>Ходьба/<br/>бег</b>   | <b>Равнове-<br/>сие</b>   | <b>прыжки</b>            | <b>Ползание/<br/>лазание</b>               | <b>Катание/<br/>Бросание</b>                                    |
| 1.  | Учить перебрасывать мяч друг другу из разных И.П., прыгать в длину с разбега; упражнять в ходьбе по наклонной доске, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа | Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны | Ходьба приставным шагом вправо и влево. Непрерывный бег в медленном темпе (t=1,5-2мин) | Ходьба по наклонной доске приставным шагом боком с мешочком на голове | Прыжки в длину с разбега | Лазание по гимн. стенке с изменением темпа | Перебрасывание мяча друг другу из разных положений и построений |
| <b>Подвижная игра «Встречные перебежки» (с бегом)</b> |  |  |  |   |                          |  |   |
| 2.  | Учить ходить вдоль стен зала с поворотом, перелезть с одного   | Построение в шеренгу.                            | Ходьба вдоль стен зала с   |   | Прыжки на двух ногах на  | Лазание по гимн.стенке с                   | «Попади в обруч»  |

|   |  |                                  |   |   |  |  |  |
|---|--|----------------------------------|---|---|--|--|--|
|   | пролета гимн.стенки на другой; упражнять в прыжках на двух ногах в чередовании с ходьбой, в метании предметов; развивать ловкость и глазомер                       | Перестроение в три колонны.      | поворотом .<br>Челночный бег (3*10м)    |   | месте (30-40 подряд) повторить 3-4 раза в чередовании с ходьбой              | перелезанием с одного пролета на другой        |  |
| <b>Подвижная игра «Уголки» (с бегом)</b>  |  |                                  |   |   |  |  |  |
| 3.  | Учить прыгать в высоту с места прямо и боком, поворотам кругом переступанием; упражнять в метании предметов на дальность, ползать через несколько предметов подряд | Повороты кругом переступанием;   | Обычная ходьба, бег в среднем темпе     | Ходьба по гимн.скамейке ч/з набивные мячи | Прыжки в высоту с места прямо и боком (ч/з 5-6 предметов поочередно, h=20см) | Ползание через несколько предметов в подряд    | Метание предметов на дальность (не менее 5-9м)     |
| <b>Подвижная игра «Ловишки» (с бегом)</b> |  |                                  |   |   |  |  |  |
| 4.  | Формировать навыки правильного выполнения движений, упражнять в перебрасывании мяча  | Повороты направо, налево, кругом | Ходьба на пятках, бег в колонне по двое | Ходьба по наклонной доске на носочках     | Прыжки в длину с разбега   | Лазание по гимн.стенке с перелезанием с одного | Перебрасывание мяча друг другу из разных положений |

|  |  |                                |   |   |                                |                          |  |
|--|--|--------------------------------|---|---|--------------------------------|--------------------------|--|
|  | друг другу из разных И.П. прыжках в длину с разбега; совершенствовать умение ходить по наклонной доске на носочках   |                                |   |   |                                | пролета на другой        | и построений                               |
| <b>Подвижная игра «Принеси мяч, не задев кеглю» (эстафета)</b> |  |                                |   |   |                                |                          |  |
| <b>МАРТ</b>  |  |                                |   |   |                                |                          |  |
| <b>неделя</b>  | <b>задачи</b>  | <b>Основные виды движений</b>  |   |   |                                |                          |  |
|  |  | <b>Строевые упражнения</b>     | <b>Ходьба/ бег</b>  | <b>Равновесие</b>   | <b>прыжки</b>                  | <b>Ползание/ лазание</b> | <b>Катание/ Бросание</b>                   |
| <b>1.</b>  | Учить ходить по гимн. скамейке с прокатыванием перед собой мяча, пролезать м/у рейками, упражнять в прыжках через скакалку; перебрасывании мяча из одной руки в другую | Повороты кругом переступанием; | Ходьба вдоль стен зала с поворотом. Челночный бег (3*10м) | Ходьба по гимн. скамейке с прокатыванием перед собой мяча | Прыжки через короткую скакалку | Пролезание м/у рейками   | Перебрасывание мяча из одной руки в другую |

| <b>Подвижная игра «Караси и щука» (с бегом)</b> |  |  |   |   |  |   |  |
|---|--|--|---|---|--|---|--|
| 2.  | Учить ходить с выполнением различных заданий, метать предметы с расстояния; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов, лазать по лестнице с изменением темпа; совершенствовать умение бегать на носочках | Равнение в затылок                               | Ходьба с выполнением различных заданий, бег на носочках   | Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов | Прыжки в высоту с места прямо и боком (ч/з 5-6 предметов поочередно, h=20см) | Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа | Метание предметов в цель (h центра=1м, l=3м) |
| <b>Подвижная игра «Сделай фигуру» (с бегом)</b> |  |  |   |   |  |   |  |
| 3.  | Учить бегать на скорость, перебрасывать мяч с отскоком от земли; упражнять в прыжках разными способами; совершенствовать умение ходить на носочках руки за   | Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны | Ходьба на носочках (руки за голову) Бег на скорость (20м) | Кружение парами, держась за руки  | Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь)                         | Пролезание в обруч разными способами и              | Перебрасывание мяча с отскоком от земли      |

|   |   |                               |   |  |                           |                                    |                             |
|---|---|-------------------------------|---|--|---------------------------|------------------------------------|-----------------------------|
|   | ГОЛОВОЙ   |                               |   |  |                           |                                    |                             |
| <b>Подвижная игра «Хитрая лиса» (с бегом)</b> |   |                               |   |  |                           |                                    |                             |
| 4.  | Формировать навыки правильного выполнения движений; упражнять в умении пролезать м/у рейками, ходить с прокатыванием перед собой мяча, ходить вдоль стен зала с поворотом | Повороты кругом переступанием | Ходьба вдоль стен зала с поворотом<br>Челночный бег (3*10м) | Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча | Игра «Кто лучше прыгает?» | Пролезание м/у рейками             | Игра «Мяч водящему»         |
| <b>Подвижная игра «Ловишки» (с бегом)</b>     |   |                               |   |  |                           |                                    |                             |
| <b>АПРЕЛЬ</b>                                 |   |                               |   |  |                           |                                    |                             |
| <b>неделя</b>                                 | <b>задачи</b>   | <b>Основные виды движений</b> |   |  |                           |                                    |                             |
|   |   | <b>Строевые упражнения</b>    | <b>Ходьба/ бег</b>  | <b>Равновесие</b>  | <b>прыжки</b>             | <b>Ползание/ лазание</b>           | <b>Катание/ Бросание</b>    |
| 1.  | Учить прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед и   | Построение в шеренгу.         | Ходьба в колонне по трое. Бег                               | Ходьба по наклонной доске  | Прыжки через короткую     | Лазание по гимнастической стенке с | Метание предметов в цель (h |

|  |   |                             |   |   |  |  |   |
|--|---|-----------------------------|---|---|--|--|---|
|  | назад; упражнять в умении перелезть с одного пролета на другой, совершенствовать умение ходить по наклонной доске боком с мешочком на голове, развивать равновесие          | Перестроение в три колонны. | враспыну ю  | приставным шагом боком с мешочком на голове                 | ю скакалку с вращением ее вперед и назад | перелезание с одного пролета на другой | центра=1 м, l=3м)                                   |
| <b>Подвижная игра «Гуси-лебеди» (с бегом)</b>    |   |                             |   |   |  |  |   |
| 2.   | Учить бегать на скорость, упражнять в прыжках в длину с разбега; отбивать мяч о землю; совершенствовать умения и навыки в ходьбе по гимн. скамейке с приседанием посередине | Перестроение в круг         | Ходьба с выполнением различных заданий, бег на скорость (30м) | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине | Прыжки в длину с разбега                 | Игра «Медведь и пчелы»                 | Отбивание мяча от пола с продвижением вперед (5-6м) |
| <b>Подвижная игра «Бездомный заяц» (с бегом)</b> |   |                             |   |   |  |  |   |
| 3.   | Учить поворотам кругом прыжком,   | Повороты кругом             | Ходьба от одного  | Ходьба по узенькой  | Прыжки в длину с                         | Ползание на                            | Бросание мяча о                                     |

|   |   |                               |   |                           |                                   |   |  |
|---|---|-------------------------------|---|---------------------------|-----------------------------------|---|--|
|   | упражнять в умении ползать на четвереньках, толкая головой мяч; совершенствовать умение бегать по наклонной доске на носочках, прыгать в длину с места  | (прыжком)                     | края зала до другого; бег на носочках по наклонной доске      | рейке (d=1,5-3см)         | места (80 см минимум)             | четвереньках (l=3-4м) с толканием головой мяча                      | землю и ловля его двумя руками (10 раз)      |
| <b>Подвижная игра «Мы веселые ребята» (с бегом)</b> |   |                               |   |                           |                                   |   |  |
| 4.  | Формировать навыки правильного выполнения движений; упражнять в умении бегать на скорость, метании предметов в мишень; совершенствовать умение и навыки прыгать на мягкое покрытие, ходить по наклонной доске | Повороты кругом переступанием | Ходьба с выполнением различных заданий, бег на скорость (30м) | Ходьба по наклонной доске | Прыжки на мягкое покрытие(h=20см) | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени | Метание предметов в цель (h центра=1м, l=3м) |
| <b>Подвижная игра «Пустое место» (с бегом)</b>      |   |                               |   |                           |                                   |   |  |
|   |   |                               |   |                           |                                   |   |  |

## МАЙ

| неделя  | задачи   | Основные виды движений         |  |   |  |  |   |
|---|--|--------------------------------|--|---|--|--|---|
|   |  | Строевые упражнения            | Ходьба/ бег  | Равновесие  | прыжки   | Ползание/ лазание  | Катание/ Бросание   |
| 1.  | Учить бегать с препятствиями; прыгать ч/з длинную скакалку; упражнять в умении бросать и ловить мяч с хлопком; совершенствовать умение строиться в колонну по одному | Построение в колонну по одному | Ходьба в колонне по двое, бег с препятствиями            |   | Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся)     | Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками | Бросание мяча вверх и ловля его с хлопком                       |
| <b>Подвижная игра «Сделай фигуру» (с бегом)</b> |  |                                |  |   |  |  |   |
| 2.  | Учить бегать мелким и широким шагом, бросать мяч левой и правой рукой, перебрасывать мяч различными способами; упражнять   | Построение в колонну по два    | Ходьба с высоким подниманием бедра, бег мелким и широким | Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов | Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед и назад | «Пожарные на учениях»                                      | Перебрасывание мяча друг другу из разных положений и построение |

|   |   |   |  |                                  |  |   |   |
|---|---|---|--|----------------------------------|--|---|---|
|   | в ходьбе по гимнастической скамейке   |   | шагом  |                                  |  |   | й   |
| <b>Подвижная игра «Гори-гори ясно» (с бегом)</b>      |   |   |  |                                  |  |   |   |
| 3.  | Упражнять в умении ползать на четвереньках ч/з несколько предметов подряд, совершенствовать умения и навыки ходить по наклонной доске боком                   | Равнение в затылок                                | Ходьба перекатом с пятки на носок. Челночный бег (3*10м)     | Ходьба по наклонной доске боком  |  | Ползание через несколько предметов в подряд | Бросание мяча левой и правой рукой (4-6 раз подряд) |
| <b>Подвижная игра «Уголки» (с бегом)</b>              |   |   |  |                                  |  |   |   |
| 4.  | Формировать навыки правильного выполнения движений; упражнять в прыжках ч/з скакалку, беге мелким и широким шагом; в перебрасывании мяча различными способами | Построение в шеренгу. Перестроение в три колонны. | Ходьба на наружных сторонах стоп, бег мелким и широким шагом | Кружение парами, держась за руки | Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) | «Кто быстрее до флажка»                     | Перебрасывание мяча различными способами            |
| <b>Подвижная игра «Встречные перебежки» (с бегом)</b> |   |   |  |                                  |  |   |   |

| Подготовительная группа          |  | СЕНТЯБРЬ                        |   |   |  |                                       |   |
|----------------------------------|--|---------------------------------|---|---|--|---------------------------------------|---|
| недел<br>я                       | задачи   | Основные виды движений          |   |   |  |                                       |   |
|                                  |  | Строе<br>ые<br>упражн<br>ения   | Ходьба/<br>бег  | Равнове-<br>сие                                 | прыжки   | Ползание/<br>лазание                  | Катание/<br>Бросание  |
| 1.                               | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге в рассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. | Построение в колонну по одному. | Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий воспитателя. | Ходьба по гимнастической скамейке руки на пояс. | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (3-4м). |                                       | Перебрасывание мяча друг другу способом двумя руками снизу. |
| <b>Подвижная игра «Самолеты»</b> |  |                                 |   |   |  |                                       |   |
| 2.                               | Учить перестраиваться из одной шеренги в две, ходить с набивным мешочком   | Расчет на первый и второй       | Ходьба с набивным мешочком на голове. Бег на                        | Ходьба по гимнастической скамейке с перекаत्या  | Прыжки с поворотом кругом.                         | Пролезание в обруч разными способами. | Метание на дальность .                                      |

|                                    |   |  |   |  |  |  |  |
|------------------------------------|---|--|---|--|--|--|--|
|                                    | на голове,<br>рассчитываться на<br>первый и второй;<br>метать на дальность.   | и<br>перестр<br>оение в<br>шеренг<br>у по<br>двое. | носочках.   | нием перед<br>собой мяча<br>двумя<br>руками.                                   |  |  |  |
| <b>Подвижная игра «Найди пару»</b> |   |  |   |  |  |  |  |
| 3.                                 | Учить<br>перебрасывать мяч<br>через шнур, ходить<br>по гимнастической<br>скамейке, приседая<br>руки в стороны,<br>лазать по<br>гимнастической<br>стенке с изменением<br>темпа, прыгать через<br>скакалку, вращая ее<br>вперед; закреплять<br>умение ходить с<br>разным положением<br>рук, сохранять<br>координацию<br>движений. | Перестр<br>оение в<br>шеренг<br>у.                 | Ходьба с<br>разным<br>положением<br>рук. Бег с<br>высоким<br>подниманием<br>колена. | Ходьба по<br>гимнастиче<br>ской<br>скамейке,<br>приседая<br>руки в<br>стороны. | Прыжки<br>через<br>скакалку с<br>вращение<br>м ее<br>вперед. | Лазание по<br>гимнастиче<br>ской стенке<br>с<br>изменением<br>темпа. | Перебрас<br>ывание<br>мяча<br>через<br>шнур. |

| <b>Подвижная игра «Выше ноги от земли»</b> |  |   |   |  |                          |   |   |
|--|--|---|---|--|--------------------------|---|---|
| 4.   | Формировать навыки правильного выполнения движений; упражнять в прыжках в длину, в ползании по гимнастической скамейке на животе с одновременным подтягиванием руками (хват с боков);развивать ловкость. | Расчет на первый и второй и перестроение в шеренгу по двое. | Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий воспитателя. | Ходьба на носках с перешагиванием предметов. | Прыжки в длину.          | Ползание по гимнастической скамейке на животе с одновременным подтягиванием руками (хват с боков) | Перебрасывание мяча из одной руки в другую. |
| <b>Подвижная игра «Гуси-лебеди»</b>        |  |   |   |  |                          |   |   |
| <b>ОКТАБРЬ</b>                             |  |   |   |  |                          |   |   |
| 1.   | Учить подлезать под дугу несколькими способами подряд, ходить по узенькой  | Пререстроение в колонну                                     | Ходьба с набивным мешочком на спине. Бег в                          | Ходьба по узкой рейке прямо и                | Игра «Лягушки и цыплята» | Ползание под дугу разными способами   | Метание на дальность правой и               |

|                                |  |   |  |  |   |                                |  |
|--------------------------------|--|---|--|--|---|--------------------------------|--|
|                                | <p>рейке боком,<br/>развивать<br/>равновесие;<br/>упражнять в умении<br/>бегать в разных<br/>направлениях;<br/>развивать<br/>устойчивое<br/>равновесие при<br/>ходьбе по рейке.</p>  | по двое.  | <p>разных<br/>направле -<br/>ниях.</p>   | боком.   |   | <p>подряд(h=3<br/>5-50 см)</p> | <p>левой<br/>рукой.</p>                                  |
| <b>Подвижная игра «Жмурки»</b> |  |   |  |  |   |                                |  |
| 2.                             | <p>Учить бегать с<br/>захлестом голени,<br/>прыгать с мешочком<br/>м/у колен;<br/>упражнять в ходьбе<br/>по гимнастической<br/>скамейке, приседая<br/>на одну ногу,<br/>перебрасывать мяч<br/>через сетку,<br/>развивать<br/>координацию</p> | <p>Построе<br/>ние в<br/>колонну<br/>по трое.</p> | <p>Ходьба на<br/>наружных<br/>сторонах стоп.<br/>Бег с<br/>захлестом<br/>голени.</p> | <p>Ходьба по<br/>гимнастиче<br/>ской<br/>скамейке с<br/>приседание<br/>м на одной<br/>ноге и<br/>пронесение<br/>м другой<br/>махом<br/>впереди<br/>сбоку</p> | <p>Прыжки с<br/>продвижен<br/>ием<br/>вперед, с<br/>зажатым<br/>мешочком.</p> | <p>«Ловля<br/>обезьян»</p>     | <p>Перебрас<br/>ывание<br/>мяча<br/>через<br/>сетку.</p> |

|   |  |  |   |   |  |  |                            |
|---|--|--|---|---|--|--|----------------------------|
|   | движений.  |  |   | скамейки.   |  |  |                            |
| <b>Подвижная игра «Караси»</b>          |  |  |   |   |  |  |                            |
| 3.                                      | Учить ходить приставным шагом вперед и назад, кружиться с закрытыми глазами, прыгать на одной ноге через веревку вперед и назад; развивать умения лазать по гимнастической стенке с изменением темпа, развивать равновесие, ловкость, координацию. | Расчет на первый – второй, перестроение в две шеренги. | Ходьба приставным шагом вперед и назад. Бег мелким и широким шагом. | Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур) | Прыжки на одной ноге через веревку вперед и назад. | Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа. | «Кто назвал – тот и ловит» |
| <b>Подвижная игра «Гори, гори ясно»</b> |  |  |   |   |  |  |                            |
| 4.                                      | Формировать навыки правильного выполнения движений, упражнять в умении   | Равновесие в затылок.                                  | Ходьба с изменением направления. Бег со сменой ведущего.            | Ходьба по узкой рейке прямо и боком.                                      | Прыжки разными способами в чередован               | Ползание под дугу разными способами подряд(h=3       |                            |

|  |  |                                 |   |   |  |  |                    |
|--|--|---------------------------------|---|---|--|--|--------------------|
|  | ходить по узкой рейке прямо и боком, подлезать под дугу несколькими способами, прыгать на двух ногах.  |                                 |   |   | ии с ходьбой.  | 5-50 см)   |                    |
| <b>Подвижная игра «Догони свою пару»</b>             |  |                                 |   |   |  |  |                    |
| <b>НОЯБРЬ</b>  |  |                                 |   |   |  |  |                    |
| 1.   | Учить перелезть с одного пролета на другой, ходить по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием через предметы; закреплять умение строиться в колонну по одному; развивать ловкость. | Построение в колонну по одному. | Ходьба с изменением направления, бег на носочках. | Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием (косички) | Прыжки с продвижением вперед (5-6 м) с зажатым между ног мешочком. | Диагональное перелезание с пролета на пролет по гимнастической стенке. | «Кто самый меткий» |
| <b>Подвижная игра «Быстро возьми, быстро положи»</b> |  |                                 |   |   |  |  |                    |
| 2.   | Продолжать учить бросать и ловить  | Повороты                        | Ходьба приставным                                 | Кружение с  | Прыжки через 6-8   | «Перелет   | Бросание мяча      |

|  |   |                                |  |  |  |   |   |
|--|---|--------------------------------|--|--|--|---|---|
|  | мяч двумя руками, прыгать через препятствия, бегать в течение времени; развивать умение ходить приставным шагом вперед и назад.                     | направо, налево, кругом.       | шагом вперед, назад.<br>Непрерывный бег 2-3 мин. | закрытыми глазами (с остановкой и выполнением фигур)                             | модулей последовательно ч/з каждый.                | птиц»   | вверх, о землю и ловля его двумя руками(не менее 20 раз). |
| <b>Подвижная игра «Кто скорее докатит обруч до флажка»</b> |   |                                |  |  |  |   |   |
| 3.   | Учить ползать под гимн. Скамейку различными способами, бегать с различными заданиями, метать на дальность левой и правой рукой; развивать глазомер. | Размыкание и смыкание.         | Ходьба на носочках. Бег с различными заданиями.  | Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. | Прыжки на одной ноге через веревку вперед и назад. | Подлезание под гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (h=30-50см) | Метание на дальность (6-12м) левой и правой рукой.        |
| <b>Подвижная игра «Совушка»(с бегом)</b>                   |   |                                |  |  |  |   |   |
| 4.   | Упражнять в умении бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, в  | Перестроение в колонну по трое | Бег в чередовании с ходьбой                      | Ходьба по гимнастической скамейке с  | «Лягушата и цыплята»                               | Диагональное перелезание с пролета на   | Бросание мяча вверх, о землю и                            |

|  |  |                       |  |   |                                    |                                  |  |
|--|--|-----------------------|--|---|------------------------------------|----------------------------------|--|
|  | диагональном лазании по шведской стенке, ходить по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием через предметы; развивать координацию движений, равновесие. |                       |  | остановкой и перешагиванием (косички)                               |                                    | пролет по гимнастической стенке. | ловля его двумя руками(не менее 20 раз). |
| <b>Подвижная игра «Коршун и насадка» (с бегом)</b> |  |                       |  |   |                                    |                                  |  |
| <b>ДЕКАБРЬ</b>                                     |  |                       |  |   |                                    |                                  |  |
| 1.   | Учить прыгать вверх из глубокого приседа, ходить по гимнастической скамейке, ползать на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; упражнять в метании в      | Построение в шеренгу. | Ходьба широким и мелким шагом. Бег с захлестом голени. | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. | Прыжки вверх из глубокого приседа. | Игра «Кто быстрее до флажка»     | Игра «Самый меткий»                      |

|   |   |   |  |  |  |   |   |
|---|---|---|--|--|--|---|---|
|   | горизонтальную цель правой и левой рукой.   |   |  |  |  |   |   |
| <b>Подвижная игра «Ловишка с лентами»</b> |   |   |  |  |  |   |   |
| 2.  | Учить ползать на спине по гимнастической скамейке; упражнять в метании на дальность левой и правой рукой, развивать чувство равновесия, глазомер. | Построение в колонну по двое.             | Ходьба приставным шагом вперед и назад. Бег на носочках. | -  | Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно. | Ползание по гимнастической скамейке на спине с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. | Метание на дальность левой и правой рукой.      |
| <b>Подвижная игра «Жмурки» (с бегом)</b>  |   |   |  |  |  |   |   |
| 3.  | Учить прыгать на мягкое покрытие с разбега, бросать и ловить мяч одной рукой, перестраиваться из одного круга в несколько;                        | Перестроение из одного круга в несколько. | Ходьба в колонне по одному, бег с разными заданиями.     | Ходьба по гимнастической скамейке с приседаниями и поворотом кругом. | Прыжки на мягкое покрытие с разбега. (h=40 см)   | Ползание под дугу несколькими способами подряд.   | Бросание и ловля мяч одной рукой 10 раз подряд. |

|  |   |                        |                              |  |  |  |   |
|--|---|------------------------|------------------------------|--|--|--|---|
|  | упражнять в прыжках с разбега; совершенствовать умение ходить в колонне по одному.  |                        |                              |  |  |  |   |
| <b>Подвижная игра «Два мороза» (с бегом)</b>     |   |                        |                              |  |  |  |   |
| 4.   | Формировать навыки правильного выполнения движений, упражнять в умении ходить по гимнастической скамейке, приседая на одну ногу; совершенствовать умение в перебрасывании мяча различными способами подряд; развивать ловкость. | Размыкание и смыкание. | Ходьба змейкой. Бег обычный. | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и пронесением другой махом впереди сбоку скамейки. | Прыжки на одной ноге через веревку вперед и назад. | Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа. | Перебрасывание мяча различными способами. |
| <b>Подвижная игра «Бездомный заяц» (с бегом)</b> |   |                        |                              |  |  |  |   |

| <b>ЯНВАРЬ</b>  |  |  |   |   |                                      |                                    |  |
|----------------|--|--|---|---|--------------------------------------|------------------------------------|--|
| не<br>де<br>ля | задачи   | Основные виды движений                                       |   |   |                                      |                                    |  |
|                |  | Строевые<br>упражнения                                       | Ходьба/<br>бег  | Равнове-<br>сие   | прыжки                               | Ползание/<br>лазание               | Катание/<br>Бросание                         |
| 1.             | Учить бегать, выбрасывая прямые ноги вперед, метать в цель, стоя на коленях, прыгать в длину с места; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке; совершенствовать умение ползать по бревну, развивать чувство равновесия | Перестроение в колонну по три                                | Ходьба змейкой.<br>Бег, выбрасывая прямые ноги вперед | Ходьба по гимн.скамейке с остановкой и перешагиванием ч/з предмет | Прыжки в длину с места (около 100см) | Ползание на четвереньках по бревну | Метание в цель из положения, стоя на коленях |
|                |  | <b>Подвижная игра «Чье звено скорее соберется» (с бегом)</b> |   |   |                                      |                                    |  |
| 2.             | Учить ходить с поворотом, ползать по гимн.стенке;  | Перестроение из одного в несколько                           | Ходьба с поворотами, бег с                            | Ходьба по гимн.скамейке с   | Прыжки вверх из глубокого            | Лазанье по гимн.стенке с           | Бросание мяча вверх, о                       |

|   |  |                                  |  |   |   |  |   |
|---|--|----------------------------------|--|---|---|--|---|
|   | упражнять в прыжках вверх из глубокого приседа, перестроение из одного в несколько кругов; развивать равновесие  | кругов                           | высоким подниманием колена   | приседанием и поворотом кругом                  | приседа                                       | использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног                     | землю и ловля его одной рукой(не менее 10 раз). |
| <b>Подвижная игра «Ловишки с лентами» (с бегом)</b> |  |                                  |  |   |   |  |   |
| 3.  | Учить прыгать на одной ноге вправо, влево, бегать с мячом по доске, перестраиваться в колонну по четыре; упражнять в умении ползать на спине по гимн. скамейке; развивать координацию движений | Перестроение в колонну по четыре | Ходьба с высоким подниманием колена. Бег с мячом по доске, в чередовании с ходьбой | Ходьба по узкой рейке прямо и боком (d=1,5-3см) | Прыжки на одной ноге ч/з линию вправо и влево | Ползание на спине по гимн. скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. | Перебрасывание мяча ч/з сетку                   |
| <b>Подвижная игра «Догони свою пару» (с бегом)</b>  |  |                                  |  |   |   |  |   |
| 4.  | Формировать навыки правильного   | Перестроение в                   | Ходьба приставн  | Ходьба по наклонной                             | Прыжки на мягкое                              | «Пожарные на учении»   | Бросание мяча                                   |

|   |   |                                |  |   |  |  |  |
|---|---|--------------------------------|--|---|--|--|--|
|   | выполнения движений, упражнять в умении прыгать с разбега, бросать и ловить мяч, ходить приставным шагом вперед и назад                   | колонну по одному              | ым шагом вперед, назад. Бег со сменой ведущего | доске вверх, вниз на носочках                   | покрытие с разбега (h=40)              |  | вверх, о землю и ловля его двумя руками(не менее 20 раз).            |
| <b>Подвижная игра «Краски» (с бегом)</b>  |   |                                |  |   |  |  |  |
| <b>ФЕВРАЛЬ</b>                            |   |                                |  |   |  |  |  |
| <b>не<br/>де<br/>ля</b>                   | <b>задачи</b>   | <b>Основные виды движений</b>  |  |   |  |  |  |
|   |   | <b>Строевые<br/>упражнения</b> | <b>Ходьба/<br/>бег</b>                         | <b>Равнове-<br/>сие</b>                         | <b>прыжки</b>                          | <b>Ползание/<br/>лазание</b>   | <b>Катание/<br/>Бросание</b>   |
| 1.  | Учить прыгать в длину с разбега, отбивать мяч в движении; упражнять в ходьбе по гимн. скамейке боком приставным шагом; развивать ловкость | Равнение в колонне             | Ходьба на носочках. Непрерывный бег t=2-3мин.  | Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом | Прыжки в длину с разбега (около 190см) | Лазанье по гимн. стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног | Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении |
| <b>Подвижная игра «Совушка» (с бегом)</b> |   |                                |  |   |  |  |  |

|  |  |  |  |  |   |   |  |
|--|--|--|--|--|---|---|--|
|  |  |  |  |  |   |   |  |
| 2.   | Учить бегать со средней скоростью; упражнять в умении ходить по гимнастической скамейке, приседая на одну ногу; развивать равновесие     | Перестроение в колонну по четыре       | Ходьба широким и мелким шагом. Бег со средней скоростью (80-120м, 2-4 раз) | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и пронесением другой махом впереди сбоку скамейки. | Прыжки в длину с места(около 100см)                               | Подлезание под дугу разными способами     | Метание в цель из положения, стоя на коленях |
| <b>Подвижная игра «Гори, гори ясно» (с бегом)</b>  |  |  |  |  |   |   |  |
| 3.   | Учить прыгать на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед, перебрасывать набивные мячи, размыкаться и смыкаться приставным шагом | Размыкание и смыкание приставным шагом | Ходьба на пятках, руки за головой. Бег с высоким подниманием колена        |  | Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед | Лазанье по гимн.стенке с изменением темпа | Перебрасывание набивных мячей                |
| <b>Подвижная игра«Ловишки с лентами» (с бегом)</b> |  |  |  |  |   |   |  |

|  |   |   |   |   |   |                                      |  |
|--|---|---|---|---|---|--------------------------------------|--|
| 4.   | Формировать навыки правильного выполнения движений, упражнять в умении ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом, отбивании мяча в движении, прыгать разными способами | Перестроение из одного в несколько кругов | Ходьба на наружных сторонах стоп, Бег с мячом в чередовании с ходьбой | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом                | Прыжки разными способами (30-40 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой) | «Перелет птиц»                       | Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении |
| <b>Подвижная игра «Перемени предмет» (с бегом)</b> |   |   |   |   |   |                                      |  |
| <b>МАРТ</b>  |   |   |   |   |   |                                      |  |
| <b>не<br/>де<br/>ля</b>                            | <b>задачи</b>   | <b>Основные виды движений</b>             |   |   |   |                                      |  |
|  |   | <b>Строевые упражнения</b>                | <b>Ходьба/ бег</b>  | <b>Равновесие</b>   | <b>прыжки</b>   | <b>Ползание/ лазание</b>             | <b>Катание/ Бросание</b>   |
| 1.   | Учить ходить по гимнастической скамейке, поднимая одну ногу с хлопком под ней; бегать со скакалкой, метать в цель из разных   | Повороты направо, налево, кругом.         | Ходьба с разным положением рук. Бег со скакалкой                      | Ходьба по гимнастической скамейке, поднимая одну ногу с хлопком под ней | Прыжки ч/з 8-10 предметов подряд  | Подлезание в обруч разными способами | Метание в цель из разных положений (сидя, стоя, стоя на              |

|   |   |  |  |   |  |   |  |
|---|---|--|--|---|--|---|--|
|   | положений;<br>развивать ловкость и глазомер   |  | й.   |   |  |   | коленях)   |
| <b>Подвижная игра «Ловишки с лентами» (с бегом)</b> |   |  |  |   |  |   |  |
| 2.  | Учить перебрасывать мяч друг другу на расстоянии;<br>закреплять умение ползать на спине по гимн. скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами | Перестроение в колонну по три                        | Ходьба на носочках.<br>Непрерывный бег<br>t=2-3 мин.                             | Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением фигур) | Прыжки на одной ноге ч/з линию вправо, влево | Ползание на спине по гимн. скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами | Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы |
| <b>Подвижная игра «Краски» (с бегом)</b>            |   |  |  |   |  |   |  |
| 3.  | Учить ходить в полуприседе, бросать мяч вверх, с хлопком и поворотом;<br>упражнять в ходьбе с мешочком на спине, прыжках в                              | Расчет на первый-второй и перестроение в две шеренги | Ходьба в полуприседе. Бег со средней скоростью (80-120 м 2-3 раза в чередовании) | Ходьба с набивным мешочком на спине                             | Прыжки в длину с разбега (около 190 см)      |   | Бросание мяча вверх с хлопком и поворотом                |

|  |  |  |  |  |   |   |   |
|--|--|--|--|--|---|---|---|
|  | длину с разбега  |  | и с ходьбой)                                       |  |   |   |   |
| <b>Подвижная игра «Бездомный заяц» (с бегом)</b>               |  |  |  |  |   |   |   |
| 4.   | Формировать навыки правильного выполнения движений, упражнять в умении прыгать на двух ногах с продвижением вперед, ходить по гимн. скамейке; развивать равновесие | Размыкание и смыкание приставным шагом | Ходьба змейкой. Бег, выбрасывая прямые ноги вперед | Ходьба по гимн. скамейке, поднимая одну ногу с хлопком под ней | Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед | Перелезание с одного пролета на пролет по диагонали | Метание на дальность (6-12м) правой и левой рукой |
| <b>Подвижная игра «Быстро возьми, быстро положи» (с бегом)</b> |  |  |  |  |   |   |   |
| <b>АПРЕЛЬ</b>  |  |  |  |  |   |   |   |
| <b>не<br/>де<br/>ля</b>  | <b>задачи</b>  | <b>Основные виды движений</b>          |  |  |   |   |   |
|  |  | <b>Строевые упражнения</b>             | <b>Ходьба/ бег</b>                                 | <b>Равновесие</b>  | <b>прыжки</b>   | <b>Ползание/ лазание</b>                            | <b>Катание/ Бросание</b>                          |
| 1.   | Учить ходить по гимн. скамейке с   | Перестроение в                         | Ходьба приставным                                  | Ходьба по гимн. скамейке                                       | Прыжки вверх из   |   | Перебрасывание мяча                               |

|  |   |   |   |   |  |   |   |
|--|---|---|---|---|--|---|---|
|  | перешагиванием ч/з ленточку, перебрасывать мяч друг другу, бегать на расстояние; развивать равновесие             | колонну по одному                         | м шагом вперед, назад. Челночный бег (3-5*10м)    | , с перешагиванием ч/з ленточку                 | глубокого приседа                            |   | друг другу из положения сидя, ноги скрестно             |
| <b>Подвижная игра «Догони свою пару» (с бегом)</b> |   |   |   |   |  |   |   |
| 2.   | Учить прыгать с разбега, бегать с прыжком, закреплять навыки и умения в ходьбе на наружных сторонах стопы         | Построение в шеренгу                      | Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег с прыжками  | Ходьба по узкой рейке прямо и боком (d=1,5-3см) | Прыжки с разбега (около 50см)                | Подлезание под скакалкой несколькими способами подряд (h=30-50см) | Бросание и ловля мяч одной рукой 10 раз подряд.         |
| <b>Подвижная игра «Горелки» (с бегом)</b>          |   |   |   |   |  |   |   |
| 3.   | Учить ведению мяча в разных направлениях; совершенствовать умения и навыки в ходьбе с мешочком на голове, лазанье | Перестроение из одного в несколько кругов | Ходьба с изменением направления, бег на носочках. | Ходьба по гимн. скамейке, с мешочком на голове  | Прыжки на одной ноге ч/з линию вправо, влево | Лазанье по гимн. стенке с изменением темпа                        | Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте |

|  |  |                               |   |   |                               |                                       |   |
|--|--|-------------------------------|---|---|-------------------------------|---------------------------------------|---|
|  | по гимн.стенке с изменением темпа  |                               |   |   |                               |                                       | и в движении                              |
| <b>Подвижная игра «Два Мороза» (с бегом)</b> |  |                               |   |   |                               |                                       |   |
| 4.   | Формировать навыки правильного выполнения движений, упражнять в умении бросать мяч вверх с хлопком и поворотом, прыгать с разбега, развивать координацию | Перестроение в колонну по три | Ходьба на носочках. Челночный бег (3-5*10м) | Ходьба по гимн. скамейке, с перешагиванием ч/з ленточку | Прыжки с разбега (около 50см) | Ползание на четвереньках по бревну    | Бросание мяча вверх с хлопком и поворотом |
| <b>Подвижная игра «Жмурки» (с бегом)</b>     |  |                               |   |   |                               |                                       |   |
| <b>МАЙ</b>                                   |  |                               |   |   |                               |                                       |   |
| <b>не<br/>де<br/>ля</b>                      | <b>задачи</b>  | <b>Основные виды движений</b> |   |   |                               |                                       |   |
|  |  | <b>Строевые упражнения</b>    | <b>Ходьба/ бег</b>                          | <b>Равновесие</b>                                       | <b>прыжки</b>                 | <b>Ползание/ лазание</b>              | <b>Катание/ Бросание</b>                  |
| 1.   | Учить прыгать ч/з скакалку парами, метать в движущуюся цель;   | Повороты направо, налево,     | Ходьба широким и мелким шагом.              | Ходьба по гимн. скамейке с переступанием и поворотом    | Прыжки ч/з длинную скакалку   | Ползание на спине по гимн. скамейке с | Метание в движущуюся цель                 |

|  |  |  |  |   |                                    |   |  |
|--|--|--|--|---|------------------------------------|---|--|
|  | упражнять в умении ходить по гимн. скамейке с переступанием и поворотом кругом, развивать равновесие, координацию                  | кругом.  | Бег на скорость (30м, 2-4 раз)                               | кругом  | парами                             | подтягиванием руками и отталкиванием ногами                           |  |
| <b>Подвижная игра «Коршун и насадка» (с бегом)</b> |  |  |  |   |                                    |   |  |
| 2.   | Учить прыгать ч/з скакалку; упражнять в ходьбе с другими видами движений; закреплять умение бегать в течение определенного времени | Размыкание и смыкание приставным шагом               | Ходьба с другими видами движений ; непрерывный бег (2-3 мин) |   | Прыжки через скакалку              | Подлезание в обруч разными способами                                  | Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении |
| 3.   | Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, сидя, ноги скрестно; закреплять навыки и умения в ходьбе по наклонной доске,           | Расчет на первый-второй и перестроение в две шеренги | Ходьба с выбрасыванием прямых ног вперед. Челночный бег (3-  | Ходьба по наклонной доске вверх, вниз на носочках | Прыжки ч/з длинную скакалку парами | Лазанье по гимн. стенке с использованием перекрестного и одноименного | Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя, ноги               |

|   |  |                                  |  |   |                       |                    |                           |
|---|--|----------------------------------|--|---|-----------------------|--------------------|---------------------------|
|   | лазанье по гимн.стенке;<br>развивать ловкость  |                                  | 5*10м)   |   |                       | движения рук и ног | скрестно                  |
| <b>Подвижная игра«Перемени предмет» (с бегом)</b>             |  |                                  |  |   |                       |                    |                           |
| 4.  | Формировать навыки правильного выполнения движений, упражнять в умении прыгать ч/з скакалку, метать в движущуюся цель; развивать координацию | Перестроение в колонну по четыре | Ходьба в полуприседе. Бег на скорость (30м, 2-4 раз) | Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением фигур) | Прыжки через скакалку | «Ловля обезьян»    | Метание в движущуюся цель |
| <b>Подвижная игра«Быстро возьми, быстро положи» (с бегом)</b> |  |                                  |  |   |                       |                    |                           |

(Приложение 2)

## МНОГОВАРИАНТНЫЙ ПЛАН «КАНИКУЛ» В ДЕТСКОМ САДУ.

Предмет (направленность): интеграция образовательных областей «Здоровье», «Физическая культура», «Музыка», «Художественное творчество», «Познание», «Коммуникация», «Чтение художественной литературы»

Аннотация: Для снятия психоэмоционального напряжения детей время от времени следует использовать модель режима "Каникулы". "Каникулы" длятся от трех до пяти дней. Деятельность детей в эти дни организовывается в соответствии с определенным сюжетом, в данном случае «Олимпиада, олимпиада!». В дни "каникул" активно используются методы арттерапии, сказкотерапии, физкультурной терапии.

| <b>Мероприятия</b>                         | <b>Время проведения</b>  | <b>Возраст воспитанников</b> | <b>Примечание</b>  | <b>Ответственные за проведение</b> |
|--|--------------------------|------------------------------|--|------------------------------------|
| <i>Оздоровительная утренняя гимнастика</i> | 8.15 каждое утро         | Все возрастные группы        | Проводится при благоприятных погодных условиях на свежем воздухе. Включаются только хорошо знакомые детям упражнения.                                  | Воспитатели                        |
| <i>Гигиенические процедуры</i>             | Ежедневно, в течение дня | Все возрастные группы        | Проводятся перед и после приёма пищи, дневного сна; после прогулок, музыкальных и физкультурных занятий.   | Воспитатели                        |
| <i>Закаливающие процедуры</i>              | Ежедневно                | Все возрастные группы        | После физических нагрузок и дневного сна   | Ст. медсестра, Воспитатели         |
| <i>Оздоровительные игры</i>                | Ежедневно, в течение дня | Все возрастные группы        | Направлены на укрепление мышц спины, брюшного пресса, свода стопы, развитие вестибулярного аппарата. Продолжительность игр 1-2 мин., не более 3-х игр. | Воспитатели                        |

|   |   |                       |   |                              |
|---|---|-----------------------|---|------------------------------|
| <b><i>Дыхательная гимнастика</i></b>                        | Ежедневно, в течение дня                      | Все возрастные группы | Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением.                        | Воспитатели, инструктор ФИЗО |
| <b><i>Гимнастика для глаз</i></b>                           | Ежедневно по 3—5 мин в любое свободное время. | Все возрастные группы | Рекомендуется использование наглядного материала, показ педагога.                                     | Воспитатели                  |
| <b><i>Пальчиковая гимнастика</i></b>                        | Ежедневно                                     | Все возрастные группы | Проводится в любой удобный отрезок времени. По плану воспитателя.                                     | Воспитатели                  |
| <b><i>Подвижные игры</i></b>                                | Ежедневно                                     | Все возрастные группы | Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются элементы спортивных игр. | Инструктор ФИЗО, воспитатели |
| <b><i>Прогулки на групповой площадке</i></b>                | Ежедневно                                     | Все возрастные группы | Самостоятельная и организованная двигательная деятельность  | Воспитатели                  |
| <b><i>Спортивный праздник</i></b>                           | 1 раз   | Все возрастные группы | Проводятся при благоприятных погодных условиях на свежем воздухе                                      | Инструктор ФИЗО, воспитатели |
| <b><i>Свободная деятельность на спортивной площадке</i></b> | По графику                                    | Все возрастные группы | Оздоровительный бег, полоса препятствий, туризм, элементы спортивных игр и т.д.                       | Инструктор ФИЗО, воспитатели |
| <b><i>Работа различных секций</i></b>                       | По графику                                    | Все возрастные группы | ИЗО, хореография, театральный кружок, секция единоборств.   | Инструкторы, педагоги.       |

- При неблагоприятных погодных условиях мероприятия, запланированные на свежем воздухе, проводятся в хорошо проветренных спортивном или музыкальном залах по заранее составленному графику.
- Деятельность детей в дни «каникул» определена сюжетом: «Олимпиада, олимпиада!»

**Для детей 2-3 лет:**

| Тематическая ситуация  | 1 день   |  | 2 день  |   | 3 день   |   |
|--|--|--|---|---|--|---|
|  | Благоприятная погода   | Неблагоприятная погода   | Благоприятная погода  | Неблагоприятная погода  | Благоприятная погода   | Неблагоприятная погода  |
| Детей в саду встречает <b>Мишка</b> , который очень хочет поиграть с ребятами. | В первую половину дня:<br>Музыкальное утро   |  | В первую половину дня: Игры по желанию детей                                |   | В первую половину дня: Игра на развитие эмоциональной сферы «Мишка сердится, мишка радуется, мишка задумался, мишка обиделся...» |   |
|  | Предложить Мишке вместе пойти на прогулку. Игра «Чьи следы».<br>Подвижные игры: «Солнышко и дождик», «Поезд».<br>Свободная игровая деятельность детей. | Предложить Мишке вместе пойти в спортивный зал.<br>Подвижные игры: «Солнышко и дождик», «Поезд». | <b>Спортивный праздник «Как Мишка спортом занимался»</b> на свежем воздухе. | <b>Спортивный праздник «Как Мишка спортом занимался»</b> в спортивном зале. | Предложить Мишке поиграть в спортсменов: изобразить лыжника, саночника, прыгуна...   | Предложить Мишке вместе пойти в спортивный зал и поиграть в спортсменов, подражая им. |
|  | Во вторую половину дня: чтение   |  | Во вторую половину дня:   |   | Во вторую половину дня:  |   |

|  |  |  |  |   |   |   |
|--|--|--|--|---|---|---|
|  | сказки «Как Мишку дружба спасла»               |  | Конструирование «Домик для Мишки»                                |   | слушание песенки «Почему медведь зимой спит», обсуждение, кукольная инсценировка. |   |
|  | Свободная деятельность на спортивной площадке. | Предложить Мишке вместе пойти в музыкальный зал. Подвижные игры под музыку. Свободная деятельность в группе. | Прогулка «С горки на санях качусь», катание на ледянках с горки. | Чтение и инсценировка стихотворений Л. Шапиро, А. Мохарева о мишке. | На прогулке встречается Мишка и предлагает с ним поиграть. Подвижные игры.        | Мишка предлагает детям Рисование на песке «Следы мишкиных друзей». В группе подвижные игры средней интенсивности. |
| В течение дня проведение запланированных мероприятий |  |  |  |   |   |   |

**Для детей 3-4 лет:**

| Тематическая ситуация  | 1 день  |  | 2 день  |  | 3 день  |   |
|--|---|--|---|--|---|---|
|  | Благоприятная погода                                | Неблагоприятная погода                                   | Благоприятная погода  | Неблагоприятная погода                                     | Благоприятная погода                            | Неблагоприятная погода                                |
| Детей в саду   | В первую половину дня:<br>Музыкальное утро          |  | Д/игра «Найди пару»   |  | В первую половину дня: д/ игра «Можно - нельзя» |   |
| встречает <b>Мишка</b> . Он пришел в детский сад, чтобы быть | Наблюдение за природой: деревьями, ветром, птицами. | Пригласить Мишку в спортивный зал, рассказать, чем здесь | <b>Спортивный праздник «Как Мишка спортом занимался»</b> на | <b>Спортивный праздник «Как Мишка спортом занимался»</b> в | Прогулка-экскурсия                              | Пригласить Мишку на экскурсию в физкультурный уголок, |

|  |  |   |   |  |  |   |
|--|--|---|---|--|--|---|
| здоровым и стать спортсменом, когда вырастет.  | Предложить Мишке расчистить дорожки от снега, пройти по узкой дорожке, попасть снежком в цель. Подвижные игры. Свободная игровая деятельность детей. | занимаются, выполнить игровые упр. «По извилистой дорожке», «Целься вернее». П/и «Цветные автомобили» | свежем воздухе.                               | спортивном зале  |  | рассказать, как спорт помогает нам расти здоровыми, смелыми, ловкими, сильными.       |
| Во вторую половину дня: Самостоятельная игровая деятельность                                       |  |   | Во вторую половину дня: Игры по желанию детей |  | Во вторую половину дня: Сюжетно- ролевая игра «Больница» |   |
| Мишка предлагает на прогулке игры со снегом (метание снежков в цель и на дальность). Наблюдение за | Предложить Мишке вместе пойти на экскурсию в спортивный зал. Подвижные игры. Театрализованн  | Подвижные игры, катание на санках.  |   | Мишка предлагает детям сходить с ним в изостудию. Рисование ладошками: «Мишка в лесу». В | Свободная деятельность на спорт. площадке.               | Предложить Мишке вместе пойти в музыкальный зал. Подвижные игры под музыку. Свободная |

|  |                   |   |  |  |  |                        |
|--|-------------------|---|--|--|--|------------------------|
|  | свойствами снега. | ая сказка в группе: «Машенька и медведь». |  | группе подвижные игры средней интенсивности. |  | деятельность в группе. |
| В течение дня проведение запланированных мероприятий |                   |   |  |  |  |                        |

*Для детей 4-5 лет:*

| Тематическая ситуация  | 1 день                                  |   | 2 день  |  | 3 день   |  |
|--|---|---|---|--|--|--|
|  | Благоприятная погода                    | Неблагоприятная погода  | Благоприятная погода  | Неблагоприятная погода   | Благоприятная погода   | Неблагоприятная погода   |
| Детей в саду встречает <b>Олимпийский зайчик</b> . Он спешит туда, где проводится олимпиада и зашел узнать, слышали ли дети об | В первую половину дня: Музыкальное утро |   | В первую половину дня: д/игра: «Хорошо- плохо»  |  | В первую половину дня: д/ игра «Найди отличия»                         |  |
|  | Прогулка-экскурсия                      | «Этот волшебный Сочи» рассматривание фотографий, иллюстраций, рассказ об Олимпиаде. | Наблюдение за трудом дворника, предложить детям сделать свое биатлонное стрельбище (расчистить площадку и поставить мишени-обручи), | Пригласить Зайку в спортивный зал, рассказать, чем здесь занимаются, как готовятся к будущим победам. Выполнить игровые упр. «Лыжник», | <b>Спортивный праздник «Малые Олимпийские игры»</b> на свежем воздухе. | <b>Спортивный праздник «Малые Олимпийские игры»</b> в спортивном зале. |

|  |  |   |  |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|--|
| Олимпиаде.   |  |   | «Биатлон» - спортивная игра с бегом и метанием.  | «Целься вернее». П/и «С кочки на кочку»                        |  |  |
|  | Во вторую половину дня: игры по желанию детей  |   | Во вторую половину дня: д/ игра «Найди пару» инвентарь и спортсмен по зимним видам спорта. |  | Во вторую половину дня: Сюжетно- ролевая игра «Больница» |  |
|  | Подвижные игры с Зайчиком, под девизом «Будем спортом заниматься». Наблюдение за свойствами снега. | Зайка предлагает детям нарисовать спортивный стадион<br>Свободное рисование. В группе: игры-имитации. | Свободная деятельность на спорт. площадке.   | Чтение и обсуждение «Сказки о спорте. Сильнее, выше, быстрее». | Прогулка: экспериментирование со снегом.                 | Предложить пойти в музыкальный зал.<br>Подвижные игры под музыку. Игры-аттракционы в группе. |
| В течение дня проведение запланированных мероприятий |  |   |  |  |  |  |

**Для детей 5-6 лет:**

|                         |  |                        |  |                        |   |                        |
|-------------------------|--|------------------------|--|------------------------|---|------------------------|
| Тематическая ситуация   | 1 день «Если хочешь быть здоров»           |                        | 2 день «Олимпийский Сочи»                          |                        | 3 день «Олимпиада, олимпиада!!!»              |                        |
|                         | Благоприятная погода                       | Неблагоприятная погода | Благоприятная погода                               | Неблагоприятная погода | Благоприятная погода                          | Неблагоприятная погода |
| К детям приходит символ | В первую половину дня: беседа Мишкой о ЗОЖ |                        | В первую половину дня: Д/игра «Зимние виды спорта» |                        | В первую половину дня: Игры по желанию детей. |                        |
|                         | Предложить                                 | В спортивном           | Все на лыжи:                                       | «Этот                  | <b>Спортивный</b>                             | <b>Спортивный</b>      |

|  |  |   |  |  |   |   |
|--|--|---|--|--|---|---|
| Олимпийских игр в Сочи – <b>Белый Мишка</b> . Он смотрит, будет ли у наших олимпийцев достойная смена. | детям понаблюдать за трудом дворника, помочь расчистить снег, подвижные игры: «Бездомный заяц», «Найди где спрятано» | зале игровые упражнения под девизом «Если хочешь быть здоров – делай так».  | катание, игры, эстафеты.   | волшебный Сочи» рассматривание фотографий, иллюстраций, рассказ об Олимпиаде.        | <i>праздник «Олимпийский огонек»</i> на свежем воздухе        | <i>праздник «Олимпийский огонек»</i> в спортивном зале. |
|  | Во вторую половину дня: викторина: «Спорт и здоровье»  |   | Во вторую половину дня: чтение и обсуждение «Сказки о спорте. Сильнее, выше, быстрее». |  | Во вторую половину дня: Сюжетно –ролевая игра «Тренировка»    |   |
|  | Свободная деятельность на спорт. площадке  | Предложить гостю посетить выставку детских рисунков<br>Рисование: «Любимый вид спорта»<br>Подвижные игры в спорт. зале. | Конкурс на самый большой снежный ком.<br>Творческое задание «Фигуры из снега».         | Предложить пойти в музыкальный зал.<br>Танцевальные движения под музыку: «Фигуристы» | Прогулка наблюдение.<br>Подвижные игры на групповой площадке. | Малоподвижные игры в группе.                            |
| В течение дня проведение запланированных мероприятий   |  |   |  |  |   |   |

*Для детей 6-7 лет:*

| Тематическая ситуация  | 1 день «Олимпийский Сочи»   |                            | 2 день «Если хочешь быть здоров»  |   | 3 день «Олимпиада, олимпиада!!!»                                  |  |
|--|---|----------------------------|---|---|---|--|
|  | Благоприятная погода  | Неблагоприятная погода     | Благоприятная погода  | Неблагоприятная погода  | Благоприятная погода  | Неблагоприятная погода   |
| К детям приходит символ Олимпийских игр в Сочи – <b>Белый Мишка</b> . Он смотрит, будет ли у наших олимпийцев достойная смена. | В первую половину дня: Д/игра «Зимние виды спорта»                                  |                            | В первую половину дня: викторина «Всё наоборот»   |   | В первую половину дня: Игры по желанию детей.                     |  |
|  | Все на лыжи: катание, игры, эстафеты.   | Игры-аттракционы с гостем. | Прогулка под девизом «Мы мороза не боимся»: наблюдение за снегом, строительства биринта, п/и «Два мороза» | Элементы спортивных игр с мячом: «Забрось в кольцо», «Обведи мяч», п/и «Что мы видели не скажем, а что делали - покажем». | <b>Спортивный праздник «Олимпийский огонек»</b> на свежем воздухе | <b>Спортивный праздник «Олимпийский огонек»</b> в спортивном зале. |
|  | «Этот волшебный Сочи» рассматривание фотографий, иллюстраций, рассказ об Олимпиаде. |                            | Во вторую половину дня: викторина от Айболита: «За здоровьем я слежу»                                     |   | Во вторую половину дня: Сюжетно –ролевая игра «Мы спортсмены»     |  |

|  |  |   |  |  |   |   |
|--|--|---|--|--|---|---|
|  | Свободная деятельность на спорт. площадке. | Предложить пойти в музыкальный зал.<br>Танцевальные движения под музыку:<br>«Фигуристы» | Конкурс на самый большой снежный ком.<br>Творческое задание «Фигуры из снега». | Предложить Мишке вместе порисовать.<br>Рисование: «Я-спортсмен»<br>Подвижные игры в спорт. зале. | Прогулка наблюдение.<br>Подвижные игры на групповой площадке. | Свободная игровая деятельность, игры малой подвижности. |
| В течение дня проведение запланированных мероприятий |  |   |  |  |   |   |

(Приложение3)

| <b>Спортивно-музыкальные праздники и развлечения</b>                     |  |         |
|--|--|---------|
| Гонка мячей(ст, подг. гр)<br>В поисках Колобка (мл., ср. гр.)            | Педагоги, инструктор по физкультуре                    | Октябрь |
| Спартакиада геометрических фигур (ст., подг.,гр)<br>Теремок (мл.,ср.гр.) | Педагоги, инструктор по физкультуре                    | Ноябрь  |
| На помощь Айболиту<br>Загадки зимнего леса                               | Педагоги, инструктор по физкультуре                    | Декабрь |
| Новогодние приключения   | Педагоги, инструктор по физкультуре                    | Январь  |
| День защитника Отечества   | Педагоги, инструктор по физкультуре                    | Февраль |
| Малые Олимпийские игры   | Педагоги, инструктор по физкультуре                    | Март    |
| День Космонавтики  | Педагоги, инструктор по физкультуре                    | Апрель  |
| Зарница  | Педагоги, муз.руководитель, инструктор по физкультуре, | Май     |
| Здравствуй, лето   | Педагоги, инструктор по физкультуре, муз. Руководитель | Июнь    |

