

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №21 «Колокольчик» комбинированного вида
города Искитима Новосибирской области

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета

МБДОУ № 21 «Колокольчик»

Протокол № 1 от 29.08.2023г

УЧТЕНО

мнение родительского комитета

МБДОУ № 21 «Колокольчик»

Протокол №1 от 28.08 2023г

Утверждено

Приказом МБДОУ № 21 «Колокольчик»

от 29.08.2023 №36

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по реализации ОО «Физическое развитие»

- на основе ФГОС ДО (Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования)
- на основе ФОП ДО (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"(Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847)

Разработчик: инструктор по физической культуре
Кожедуб Тамара Михайловна.

2023-2024г.

СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	-
1.1. Пояснительная записка.....	5
1.2. Цели и задачи.....	6
1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса.....	7
1.4. Возрастные особенности детей.....	8
1.5. Планируемые результаты освоения Программы.....	14
1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.....	16
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	14
2.1. Содержание образовательной области по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие».....	-
	45
2.2. Описание форм, способов, средств и методов реализации Программы.....	49
2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников.....	55
2.4. Направление и задачи коррекционно-развивающей работы.....	57
2.5. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами.....	58
2.6. Календарно - тематический план	65
2.7. Особенности образовательной деятельности разных видов культурных практик	66
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	-
3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы.....	66
3.2. Структура занятий по физической культуре.....	67
3.3. Организация развивающей предметно-пространственной среды.....	69
3.4. Материально-техническое обеспечение	76
3.5. Требования и показатели организации образовательного процесса.....	77
3.6. Режим двигательной активности.....	79
3.7. Планирование образовательной деятельности	81
3.8. Сетка занятий	83
3.9. Литература	87

Содержание образования должно содействовать взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от расовой, национальной, этнической, религиозной и социальной принадлежности, формированию и развитию личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

Основопологающими функциями дошкольного уровня образования в соответствии с ФОП являются:

1. Воспитание и развитие ребенка дошкольного возраста как Гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на доступном его возрасту содержании доступными средствами.
2. Создание единого ядра содержания дошкольного образования, ориентированного на приобщение детей к духовно-нравственным и социокультурным ценностям российского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины.
3. Создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в начальную школу, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям), равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места и региона проживания. [Введение ФОП ДО, с. 2].

ФГОС ДО и ФОП являются основой для разработки и утверждения ДОО образовательной программы дошкольного образования.

В ФОП ДО определены единые для Российской Федерации базовые объем и содержание ДО, осваиваемые обучающимися в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, и планируемые результаты освоения образовательной программы. Содержание и планируемые результаты разрабатываемых в ДОО образовательных программ (в том числе и рабочих программ педагогов) должны быть не ниже соответствующих содержания и планируемых результатов Федеральной программы.

Образовательная программа ДОО (рабочие программы педагогов) в соответствии с ФГОС ДО и ФОП содержит целевой, содержательный, организационный разделы.

Расшифровка применяемых в тексте обозначений и сокращений

РП – рабочая программа

ИФК – инструктор по физической культуре

ФОП – федеральная образовательная программа

ДО – дошкольное образование

ДОО – дошкольная образовательная организация

РФ – Российская федерация

ФГОС ДО – федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

ОВД – основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье, катание, ловля, бросание)

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ЗОЖ – здоровый образ жизни

ПИ – подвижные игры

РППС – развивающая предметно-пространственная среда

СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физкультуре определяет содержание образовательной деятельности ДОО в рамках образовательной области «Физическое развитие» и обеспечивает физическое развитие воспитанников ДОО в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Рабочая программа построена на основе Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»

- Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ п. 6 ст. 28;

Закон «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48 «Обязанности и ответственность педагогических работников»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования,

- Конвенцией о правах ребенка ООН;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"(Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847)

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрирован 27.01.2023 № 72149)

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Рабочая программа соотнесена с образовательной программой муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 21 «Колокольчик» города Искитима Новосибирской области построенная на основе ФГОС ДО на содержании ФОП ДО и Положении о Рабочей программе педагога в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детского сада № 21 «Колокольчик».

В РП сформулированы цели, задачи, содержание образовательной деятельности по физическому развитию, предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от двух до восьми лет, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними.

РП описывает формы, средства, методы работы с детьми по развитию физических качеств, формированию двигательных навыков, формированию основ ЗОЖ, освоению здоровьесберегающих умений.

РП включает перечень основных движений, ОРУ, музыкально-ритмических упражнений, подвижных игр, спортивных упражнений с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их потребностей и интересов, возрастных возможностей.

Реализация РП ИФК предполагает интеграцию обучения и воспитания за счёт проведения физкультурных развлечений, праздников, прогулок-походов, дней здоровья, физкультурно-массовых мероприятий, включения регионального компонента (подвижных игр народов РФ, знакомство с достижениями российских спортсменов, использование музыкального сопровождения народной тематики, и т.д.).

Вариативная часть РП направлена на обогащение двигательного опыта дошкольников, связанного с использованием нестандартного оборудования, современных технологий физического развития и оздоровления дошкольников.

1.2. Цель и задачи Рабочей программы инструктора по физической культуре.

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

Цель рабочей программы достигается через решение следующих задач:

- приобретение ребенком двигательного опыта в различных видах деятельности, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость), координационных способностей, крупных групп мышц и мелкой моторики;
- формирование опорно-двигательного аппарата, развитие равновесия, глазомера, ориентировки в пространстве;
- овладение основными движениями (бросание, метание, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки);
- обучение строевым, общеразвивающим упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, подвижным играм, спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, кегли и др.);
- воспитание патриотизма, гражданской идентичности и нравственно-волевых качеств (воля, смелость, выдержка и др.);
- воспитание интереса к различным видам спорта и чувства гордости за выдающиеся достижения российских спортсменов;
- приобщение к здоровому образу жизни и активному отдыху, формирование представлений о здоровье, способах его сохранения и укрепления, правилах безопасного поведения в разных видах двигательной деятельности, воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч. их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

1.3. Принципы и подходы Рабочей программы инструктора по физической культуре.

РП ИФК по реализации ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФОП и ФГОС ДО построена на следующих принципах:

- принцип учёта ведущей деятельности: программа реализуется в контексте всех перечисленных в Стандарте видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей: программа учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;
- принцип амплификации детского развития как направленного процесса обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей с взрослыми и сверстниками, соответствующего возрастным задачам дошкольного возраста;
- принцип интеграции и единства обучения и воспитания;
- принцип преемственности образовательной работы на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования: программа реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организации и семьи;
- принцип сотрудничества с семьей: реализация программы предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;
- принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию.

Основными подходами к формированию Программы являются:

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

1.4. Возрастные особенности детей

2-3 года

Третий год жизни - важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит еще сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребенок еще не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений.

К двум годам ребенок овладел уже основными общими движениями - он умеет ходить, начинает бегать, много лазает. Но все эти движения еще очень несовершенны, неловки, неточны. Постепенно на протяжении третьего года жизни идет дальнейшее совершенствование общих движений, ходьба становится более равномерной, постепенно исчезают лишние движения.

Совершенствуются также и движения рук. Ребенок может ловить мяч, бросать его вверх, может попасть им в цель, если она недалеко и достаточных размеров (например, бросить мяч в стоящую корзину, попасть снежком в дерево и т. д.), перекинуть мяч через невысокую сетку, катать широкий обруч.

Но, несмотря на большие достижения, движения ребенка и на третьем году жизни еще недостаточно точны, координированы. Например, бегая, он не отрывает обе ноги от земли - это скорее ускоренная ходьба.

Необходимо также знать, что скелет трехлетнего ребенка, в частности его позвоночник, находится еще в стадии окостенения, кости и суставы легко подвергаются деформации, даже под влиянием тяжести собственного тела при длительном стоянии, ходьбе или даже сидении. Поэтому долго стоять, сидеть, ходить вредно ребенку.

Своевременное и правильное развитие движений и в этом возрасте имеет большое значение. Упражнение в тех или иных движениях способствует в значительной степени нормальной деятельности всех внутренних органов (улучшает кровообращение, дыхание, стимулирует рост тела). У детей, которые много двигаются, бегают, лазают, более правильные пропорции тела, чем у детей малоподвижных, проводящих большую часть времени преимущественно в сидячем положении.

Разнообразные движения содействуют формированию таких положительных качеств, как смелость, уверенность, настойчивость в преодолении препятствий. На третьем году жизни, т. е. в том возрасте, когда происходит интенсивный рост и развитие всего организма, бедность движений отрицательно влияет на все развитие ребенка. В частности, замедляется рост тела (особенно рост ног), малоподвижный ребенок становится беспомощным, неуверенным, робким. Поэтому необходимо позаботиться о правильном и своевременном развитии как общих движений (ходьба, бег, лазание), так и движений рук.

Во время прогулки хорошо организовывать различные подвижные игры с детьми: догонялки, игры в мяч и с различными игрушками на колесах, катание обруч», езду на трехколесном велосипеде, лазание по специальным лесенкам, которые обычно имеются на детских площадках.

3-4 года

Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка «ноги вместе» неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1–1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений. Продолжительность объяснений не должна превышать 20–25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).

При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом.

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15–20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

4-5 лет

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и чаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками,

флажками; в быту учить ребят пользоваться вилок, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это — результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

5-6 лет

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры - ходьба по скамейке, рейке, при прыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом - у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

С этой целью на прогулке следует систематически проводить разнообразные варианты игровых упражнений с мячом: «Попади в обруч», «Добрось до флажка», «Сбей кеглю» и т. д.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений взрослый должен следить за посильностью физических нагрузок.

У детей 5-6 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Педагогу следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

6-7 лет

Физическое развитие детей 6-7 лет характеризуется интенсивным ростом. Заканчивается формирование костной системы физиологических изгибов позвоночника, свода стопы.

Поскольку скелет ребенка в большой степени состоит из хрящевой ткани, важно создать условия, при которых можно максимально снизить неблагоприятные факторы, влияющие на осанку, особенно тогда, когда ребенок пойдет в школу и будет много времени проводить за столом, выполняя домашние задания.

Сердечно-сосудистая система меняется в сторону увеличения выносливости и повышения работоспособности. Сердце шестилетнего ребенка близко по размерам и форме к сердцу взрослого человека, что позволяет выдерживать более высокие нагрузки, чем у детей раннего возраста. Пульс становится стабильнее и устойчивее.

Изменения физического развития в 6-7 лет касаются и мышечной системы. В 6-7 лет быстро развивается мускулатура рук, движения становятся более четкими, совершенствуется их координация. Ходьба отличается увеличением скорости и уверенности. Движения рук и ног согласованы, осанка правильная. Также ребенок хорошо бежит - равномерно и достаточно быстро. Ему удается выполнять прыжки на месте, с продвижением, поочередно на левой и правой ноге, на двух ногах, в длину, в высоту. Хорошо владеет навыками метания. Физическое развитие ребенка 6-7 лет позволяет ему удерживать равновесие и выполнять множество сложных упражнений.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Основные задачи и содержание образовательной деятельности в области физического развития.

Возраст	Направления
1-3лет	Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения). Подвижные игры и игровые упражнения. Формирование основ здорового образа жизни
От 3 лет до 4 лет.	Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения). Подвижные игры и игровые упражнения. Формирование основ здорового образа жизни. Активный отдых (Физкультурные досуги. Дни здоровья.)
От 4 лет до 5 лет.	Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения). Подвижные игры. Спортивные упражнения. Формирование основ здорового образа жизни. Активный отдых (Физкультурные досуги. Дни здоровья.)
От 5 лет до 6 лет.	Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения). Подвижные игры. Спортивные игры. Спортивные упражнения. Формирование основ здорового образа жизни. Активный отдых (Физкультурные досуги. Дни здоровья. Туристские прогулки и экскурсии)
От 6-7лет	Активный отдых (Физкультурные досуги. Дни здоровья. Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует пешеходные прогулки. Педагог формирует представления о туризме.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения образовательной программы в рамках ОО «Физическое развитие» представлены в виде целевых ориентиров ДО и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к завершению ДО.

Планируемые результаты в раннем возрасте (к трем годам): [п. 1.2.2 ФОП ДО, стр. 20];

- у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;

К четырем годам: [п. 1.2.3 ФОП ДО, стр. 21-22].

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

К пяти годам: [п. 1.2.3 ФОП ДО, стр. 22].

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

- ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации

К шести годам: [п. 1.2.3 ФОП ДО, стр. 23-24];

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

Планируемые результаты на этапе завершения освоения Федеральной программы (к концу дошкольного возраста):
[п. 1.2.4 ФОП ДО, стр. 25].

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества; ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
 - ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
 - ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
 - ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
 - ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
 - ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
 - ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое - здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Оценивание качества образовательной деятельности по Программе осуществляется в форме педагогической диагностики.

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

2. Педагогическая диагностика развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе наблюдения, свободных бесед с детьми, специальных диагностических ситуаций.

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

4. Педагогическая диагностика в ДОО проводится два раза в год (в начале и конце учебного года)

Педагогическая диагностика в ДОО – это особый вид профессиональной деятельности, позволяющий выявлять динамику и особенности развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности [п. 1.3 ФОП ДО, стр. 27].

Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Направления и цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО.

Педагогическая диагностика не является обязательной процедурой, вопрос о её проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им образовательной программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.

Педагогическая диагностика физического развития воспитанников проводится ИФК, воспитателями на основе наблюдения, специальных диагностических ситуаций.

Для проведения диагностики физического развития используются следующие методические рекомендации:

- Разработанная система мониторинга основывается на методике С.Прищепы» Обследование физических навыков дошкольников»
- Методологическая основа педагогической диагностики обеспечивается при помощи методик:

Комплексный диагностический инструментарий. Мониторинг физического развития детей 2-3 лет, 3-4 лет, 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет» Г.П.Юрко.

Основные диагностические методы педагога образовательной организации:

- наблюдение;
- проблемная (диагностическая) ситуация;
- беседа.

Формы проведения педагогической диагностики:

- индивидуальная;
- подгрупповая;
- групповая.

II. Содержательный раздел представляет

2.1. Содержание образовательной области по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

Инвариантная часть 60%		Вариативная часть 40%		
Задача	Содержание	Виды деятельности особенности образовательной деятельности в разных видах и культурных практик	Инструментарий (УМК, парциальные программы, технологии, методы и приемы) (описания вариативных форм, способов, методов и средств реализации задач программы)	ППРС (способы поддержки детской инициативы)
От 3 лет до 4 лет.				

<p>обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре; развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал; формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;</p>	<p>Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла,</p>	<p>1)Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).см.ФОП ДО 2) Подвижные игры. 3)Спортивные. упражнения: 4) Формирование основ здорового образа жизни.</p>	<p>Казина О. Б. Совместные физкультурные занятия с участием родителей (для занятий с детьми 2–5 лет). Сценарии игр. Ульева Е. А. 100 увлекательных игр для здоровья вашего ребенка. Сценарии игр. Ульева Е. А. 100 увлекательных игр для уверенности в себе. Сценарии игр. Ульева Е. А. 100 увлекательных игр, когда за окном дождь. Сценарии игр. Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. 2–3 года. Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. 3–5 лет. Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. 5–7 лет Пензулаева Л. И. Физическая культура в</p>	<p>Педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные 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</p>
---	--	--	---	---

<p>укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности; закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.</p>	<p>соблюдать правила в подвижной игре. Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.</p>		<p>детском саду: Младшая группа (3–4 года). Пособия для педагогов «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к образовательной программе физического развития детей дошкольного возраста», автор Н. А. Фомина Бережнова, О. В.</p>	<p>свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано». для воспитания умения действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает). С помощью физкультурного оборудования педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Беседа, использование демонстрационного наглядного материала</p>
--	--	--	--	--

				о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).
<p>5) Активный отдых.</p> <p>Физкультурный досуг: « Физкультурный досуг для детей младшей группы (3-4 года) по мотивам русской народной сказки «Колобок»</p> <p>Цель: Создать у детей весёлое, радостное настроение.</p> <p>Задачи:</p> <p>Формировать мотивацию к двигательной активности, способствовать закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развивать у детей физические качества: быстроту, ловкость, равновесие, точность движений; - Развивать дружеские взаимоотношения между детьми, создать положительную эмоциональную атмосферу; вызывать эмоциональный отклик детей на появление разных героев сказки. <p>Дата проведения: последняя неделя сентября</p> <p>Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.</p> <p>День здоровья: Сценарий спортивного праздника "Будьте здоровы"</p> <p>Дата проведения: ноябрь. 3 неделя.</p> <p>Задачи: Закрепление различных видов ходьбы, бега и прыжков: развитие ловкости, равновесия, умение ориентироваться в пространстве, создание положительного настроения, желания заниматься физкультурой.</p> <p>Цель : Создать у детей весёлое, радостное настроение.</p> <p>Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.</p>				
4-5 лет	Педагог формирует	1)	Основная	Пензулаева Л. И. 1) Педагог продолжает

<p>обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр; формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве; воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических</p>	<p>двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на</p>	<p>гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения). см.ФОП ДО 2) Подвижные игры: 3) Спортивные упражнения: Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга. 4) Формирование основ здорового образа жизни:</p>	<p>Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4–5 лет). Пособия для педагогов «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к образовательной программе физического развития детей дошкольного возраста», автор Н. А. Фомина Бережнова, О. В.</p>	<p>закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх с бегом: бег враспынную с ловлей и увертыванием. «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». Педагог поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в</p>
---	---	---	--	---

<p>упражнений; продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта; укреплять здоровье ребёнка, опорно- двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания; формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности</p>	<p>словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству. Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.</p>			<p>организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил,(соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре). 3) педагог обучает детей спортивным упражнениям .Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга. на прогулке или во время физкультурных</p>
---	--	--	--	--

				<p>занятий на свежем воздухе. В ППС детского сада есть санки, лыжи.</p> <p>4. Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое)</p> <p>С помощью фотографий и презентаций формирует первичные представления об отдельных видах спорта (конный спорт, санный спорт, хоккей,</p>
--	--	--	--	--

5) Активный отдых.

Физкультурный праздник «День Защитника Отечества»

Дата проведения: февраль.

Цель: знакомить детей с традицией празднования Дня защитника Отечества;

Задачи:

- расширение представлений детей о Российской армии;
- воспитывать у детей патриотические чувства, уважение к российскому воину, его силе и смелости;
- совершенствовать координацию движений, формировать ловкость и меткость у детей

Физкультурный досуг: «Сбережём планету»

для детей средней группы

Цель: создание у детей радостного настроения, воспитание любви и бережного отношения к природе.

Задачи:

- Формировать представление о многообразии природного мира.
- Продолжить формирование основ безопасного поведения детей в природе.
- Способствовать физическому развитию детей дошкольного возраста.
- Воспитывать у детей ответственное, гуманное, бережное, эмоционально – положительное отношение к природе и друг к другу.
- Воспитывать смелость, решительность, находчивость, стремление добиваться командных успехов.
- Доставить детям радость от участия в общем празднике.

Дата проведения: март

Результат: дети получили заряд бодрости и хорошего настроения.

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

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

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

России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

День здоровья (осень): Физкультурный досуг: «Осенние старты».

Цель: Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве.

Совершенствовать умение сохранять равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры.

Воспитывать выдержку, умение считаться с игровым поведением партнёров и взаимодействовать с ними в играх – эстафетах.

Систематизировать и углублять знания детей об осени и ее признаках;

уметь различать деревья по внешнему виду и по форме листьев.

Воспитывать бережное отношение к природе, развивать чуткость и восприятие красоты окружающего мира.

Дата проведения: 4 неделя ноября.

День здоровья (зима): «Зимой весело играем и здоровье сохраняем».

Дата проведения: 3 неделя февраля.

Цели: - формировать интерес детей к зимним развлечениям, песням и играм,
-формировать представление о влиянии физических упражнений на укрепление здоровья,
-расширять представления детей о зимних явлениях, красоте зимней природы.
-создать у детей радостное зимнее настроение.

День здоровья (весна): «Сильные, смелые, ловкие, умелые!»

Дата проведения :3 неделя мая.

Цель: создать у детей бодрое, веселое настроение; дать почувствовать радость движения.

Задачи:

1. Привлекать ребят к систематическим занятиям физической культурой.
2. Развивать у ребят двигательную активность, физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию.
3. Воспитывать чувства коллективизма, товарищества, дружелюбие, стремление к взаимовыручке.
4. Умение взаимодействовать по правилам.
5. Умение слушать и слышать педагога.

День здоровья (лето): «Наши верные друзья – Солнце, Воздух и Вода!»

Дата проведения: август, 3 неделя

Цель: прививать любовь к физической культуре и спорту.

Задачи: развивать физические качества ловкость, быстроту, внимание, координацию движений; воспитывать чувство коллективизма.

<p>От 5 лет до 6 лет обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки; развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре,</p>	<p>Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление</p>	<p>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).СМ. ФОП ДО 2) Подвижные игры: 3) Спортивные игры: 4) Спортивные упражнения 5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон,</p>	<p>Казина О. Б. Совместные физкультурные занятия с участием родителей (5–7 лет). Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5–6 лет). Пособия для педагогов «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к образовательной программе физического развития детей дошкольного возраста», автор Н. А. Фомина Завьялова Т.П. Дошкольный туризм: проблемы, поиски, решения. — Тюмень, 2004.</p>	<p>2.С помощью атрибутов в ППРС зала педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх с элементами соревнования (. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?»). в играх-эстафетах: «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий». Педагог оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость,</p>
---	--	---	---	---

<p>взаимодействовать в команде; воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха; продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов; укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания; расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических</p>	<p>нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками. Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.</p>	<p>плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижений российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских</p>	<p>целеустремленность. Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживается помощью командных игр, народных игр проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых</p>
---	---	---	--

<p>упражнений, туризме как форме активного отдыха; воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.</p>		<p>прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).</p>		<p>вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх. С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».</p> <p>4) педагог обучает детей элементам спортивных игр которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур. Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди;</p>
---	--	--	--	--

				<p>ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.</p> <p>Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.</p> <p>Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам</p> <p>педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования (мячи,</p>
--	--	--	--	--

				обручи, скакалки)и климатических условий региона. Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.
--	--	--	--	--

б) Активный отдых.

Физкультурный праздник: «Когда мы едины - мы непобедимы!»

Дата: 2 ноября

Цель: Формировать у детей чувство толерантности, уважения к Родине, стране.

Задачи: Обобщать знания о нашей стране: гимне, гербе, флаге.

Развивать физические качества: быстроту, ловкость, меткость.

Воспитывать чувство гордости и патриотизма.

Физкультурный досуг: «По дорогам сказок»

Цель: закреплять содержание сказок, совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать физические качества у детей 5 – 7 через игру-соревнование.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов).

Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

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

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

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

День здоровья осень «Осенний марафон здоровья»

Цель: Создать радостное настроение детям от участия в празднике.

Задачи: 1. Развивать ловкость, глазомер, силу, выносливость, гибкость.

2. Упражнять в прыжках через предметы, беге змейкой.

3. Продолжать упражнять в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

4. Формировать представление о здоровом образе жизни. Прививать любовь к физическим упражнениям.

5. Воспитывать волю, желание заниматься спортом.

Дата проведения: ноябрь

День здоровья зима. «День здоровья» «В гости к Снеговика»

Цель: Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

Задачи: Развивать интерес к зимним играм-соревнованиям

Развивать ловкость, меткость, быстроту реакции

Учить играть в команде, действовать по сигналу и сообща

Воспитывать чувства коллективизма и взаимопомощи

Дата : февраль

День здоровья «В гостях у весны»

Цель: приобщать детей к активному отдыху, развивать двигательную активность детей.

Задачи:

- формировать привычку к здоровому образу жизни;

- закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро, ловко;

- закаливать детей на свежем воздухе, вызывать у них положительный эмоциональный настрой;

Дата: 3 неделя мая

День здоровья лето «Путешествие в страну здоровья»

Цель: Укрепление здоровья детей, развитие физических и психических возможностей дошкольников подготовительной к школе группы.

Задачи: Формирование у детей потребности в двигательной активности, развитие ловкости, быстроты, внимания.

Создание радостного настроения.

Развитие чувства взаимовыручки, коллективизма.

Дата: август, 2 неделя.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с

перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

Прогулка-экскурсия в осенний лес (парк) "Удивительный мир природы"
(для детей старшей логопедической группы)

Цель:развивать умения видеть и чувствовать красоту родной природы;
воспитывать любовь к ней, прививать основы экологической культуры;
развивать умения анализировать, сравнивать, обобщать, делать выводы;
формировать оздоровительный эффект нервной системы ребенка через эстетическое переживания и укрепление физического здоровья;

создавать условия для усвоения представлений об осенних изменениях в живой природе, в жизни растений и животных в связи с приходом осени.

Дата: октябрь.

<p>6-7 лет обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки; развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику,</p>	<p>Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных</p>	<p>1)Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения). СМ. ФОП ДО 2) Подвижные игры.: 3) Спортивные игры: 4) Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на</p>	<p>Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6–7 лет). Помораева И.А., Позина В.А. Пособия для педагогов «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к образовательной программе физического развития</p>	<p>2. педагог продолжает знакомить детей подвижным играм 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»,</p>
---	---	---	--	--

<p>ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество; поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде; воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха; формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять</p>	<p>упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой. В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений. Поддерживает стремление творчески использовать</p>	<p>прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость. 5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях</p>	<p>детей дошкольного возраста», автор Н. А. Фомина Кириллова Ю. А. Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4—7 лет. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009 Кириллова Ю. А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008. Нищева Н. В. Логопедическая ритмика в системе коррекционной работы в детском саду. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014.</p>	<p>«Коршун и наседка». С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».</p> <p>С метанием и ловлей. «Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом». С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий». Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта... поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-</p>
--	--	--	--	---

<p>представления о разных видах спорта; сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий; воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим</p>	<p>двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать. Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное,</p>	<p>отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие;</p>		<p>эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками .справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать</p>
---	---	--	--	--

<p>людям.</p>	<p>заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.</p>	<p>воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.</p>		<p>сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской С ПОМОЩЬЮ НАРОДНЫХ ИГР. 3. педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей. В зале есть ППРС для : Городки: бросание</p>
---------------	--	---	--	--

				<p>биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.</p> <p>Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую,</p>
--	--	--	--	--

				<p>передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.</p> <p>Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.</p> <p>Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку</p>
--	--	--	--	--

				<p>двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.</p> <p>Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.</p> <p>Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.</p> <p>5.В ППС зала есть дидактический материал для знакомства с разными видами спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), презентации различные, для транслирования о</p>
--	--	--	--	---

				спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов.
--	--	--	--	--

6.) Активный отдых.

Спортивное развлечение «День защитника Отечества и Вовка из тридевятого царства»

Цель: Воспитывать чувство патриотизма, гордости за свою Родину. Повышать общую физическую подготовку детей, развивать общую выносливость.

Задачи:- знакомить детей с традицией празднования Дня защитника Отечества;
 - Повышать общую физическую подготовку детей, развивать общую выносливость.;
 - Развивать ловкость, быстроту реакции, чувство равновесия, координацию движений, пространственные представления;
 - Воспитывать любовь к родному краю;

ДАТА:3 неделя февраля.

Физкультурный досуг в подготовительной группе «Веселые эстафеты»

Цель: воспитывать у детей интерес к здоровому образу жизни, к физической культуре и спорту.

Задачи:

- Упражнять в ведении мяча, прыжках на двух ногах;
- Развивать ловкость, меткость, быстроту;
- Вызвать желание участвовать в соревнованиях;
- Учить детей играть в команде, действовать сообща, по сигналу;
- Создать доброжелательную атмосферу, радостное настроение

Дата: октябрь.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов).

Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

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

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

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги.

День здоровья осень.

Цель : уточнить представления детей об овощах и фруктах, об их пользе для здоровья детей. Продолжать знакомство детей со строением тела человека, о назначении различных его частей тела, о том, кто заботиться о здоровье детей.

ДАТА:4 неделя октября

День здоровья зима:«Зимние игры»

Цель: Приобщение детей к здоровому образу жизни.

Задачи: Укрепление здоровья средствами спортивных игровых упражнений;

Закрепление знаний о зимних видах спорта и культурно-гигиенических навыках у детей;

Воспитание нравственно-волевых черт характера, целеустремленности, настойчивости, смелости, дружелюбия;

Развитие двигательных навыков;

Создание веселого праздничного настроения у детей.

Дата: февраль 3 неделя.

День здоровья весна: »Здоровым быть здорово».

Цель: сформировать привычку к здоровому образу жизни; удовлетворить потребность детей в двигательной активности; закрепить знания детей о том, как сохранить и укрепить здоровье.

Задачи: закрепить знание детей о понятии «здоровье»; закрепить правила с детьми, как сохранить своё здоровья; сформировать заботу к собственному организму, самочувствию, настроению, связанному с состоянием здоровья; развиваем ловкость, быстроту, координацию движения; воспитываем бережное отношение к собственному организму.

Дата: май 4 неделя.

День здоровья лето «Наши верные друзья – Солнце, Воздух и Вода!»Цель: прививать любовь к физической культуре и спорту.

Задачи: развивать физические качества ловкость, быстроту, внимание, координацию движений; воспитывать чувство коллективизма.

Дата: август,3 неделя.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности, правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолеть несложные препятствия.

2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы

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

Программа построена на реализации технологии деятельностного метода «Ситуация». Суть данной технологии заключается в организации развивающих ситуаций, в которых дети сталкиваются с затруднениями, фиксируют то, что у них пока не получается, выявляют причины затруднений, выходят на формулировку задач (детских целей), а затем в активной деятельности делают свои первые «открытия». Содержание образования проектируется как путь в общечеловеческую культуру. При этом педагог становится организатором, помощником, консультантом детей и выполняет свою профессиональную миссию — быть проводником в мир общечеловеческой культуры. Такие ситуации могут отличаться по форме организации (например, это могут быть сюжетно-ролевые и дидактические игры, прогулки, экскурсии, занятия, праздники и др.), а также по локализации во времени. Несмотря на все отличия, они имеют сходную структуру и включают следующие этапы, или «шаги»:

1. Введение в ситуацию. Создаются условия для возникновения у детей внутренней потребности (мотивации) включения в совместную деятельность. Дети фиксируют свою «детскую» цель.
2. Актуализация детского опыта (знаний, умений, способов). Педагог организует деятельность, в которой целенаправленно актуализируются знания, умения и способности детей, необходимые им для нового «открытия».
3. Затруднение в ситуации (проблематизация содержания). В контексте выбранного сюжета моделируется ситуация, в которой дети сталкиваются с затруднением в деятельности. Педагог помогает детям приобрести опыт фиксации затруднения и выявления его причины с помощью системы вопросов («Смогли?» — «Почему мы не смогли?»).
4. «Открытие» нового знания (способа действий). Используя различные приемы и методы (подводящий диалог, побуждающий диалог), педагог организует построение нового знания и способа действий, которое фиксируется детьми в речи и, возможно, в знаках.

5. Включение нового знания (способа действия) в систему знаний (способов интеллектуальной и практической деятельности). Воспитатель организует различные виды деятельности, в которых новое знание или способ действий используется в новых условиях.

6. Осмысление. Данный этап является необходимым элементом любой деятельности, так как позволяет приобрести опыт выполнения таких важных универсальных действий, как фиксирование достижения цели и определение условий, которые позволили добиться этой цели.

Используемые **формы** реализации Программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей:

В раннем возрасте (1год-3года):

- предметная деятельность (орудийно-предметные действия – ест ложкой, пьет из кружки и др.);
- ситуативно - деловое общение со взрослыми эмоционально-практическое со сверстниками под руководством взрослого;
- двигательная деятельность (основные движения, общеразвивающие упражнения, простые подвижные игры);
- игровая деятельность (отобразительная, сюжетно-отобразительная, игры с дидактическими игрушками);
- речевая (понимание речи взрослого, слушание и понимание стихов, активная речь);
- самообслуживание и элементарные трудовые действия (убирает игрушки, подметает веником, поливает цветы из лейки и др.);
- музыкальная деятельность (слушание музыки, исполнительство, музыкально-ритмические движения).

В дошкольном возрасте (3 года – 8 лет):

- игровая деятельность (сюжетно-ролевая, театрализованная, режиссерская, строительно-конструктивная, дидактическая, подвижная и др.);
- тренировочная форма (повторение и закрепление определенного материала);
- форма занятия с использованием тренажеров (спортивная стенка, гимнастическая скамья, диск здоровья и т.п.);
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).
- сюжетно-игровая форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
- общение со взрослым (ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое);
- речевая деятельность (слушание речи взрослого, сверстников, активная диалогическая и монологическая речь);
- познавательно–исследовательская деятельность и экспериментирование;
- двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и др.);

- элементарная трудовая деятельность (самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд, труд в природе, ручной труд);
- музыкальная деятельность (слушание и понимание музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игра на детских музыкальных инструментах).

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

Способы организации детей на занятии по физкультурной культуре:

- фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом;
- поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала;
- групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом);
- индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Для достижения задач воспитания в ходе реализации Программы образования педагог может использовать следующие **методы:**

- наглядные: наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры); тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);
- словесные: объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям и поиск ответов; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция; слушание музыкальных произведений;

- практические: выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; выполнение упражнений в игровой форме; выполнение упражнений в соревновательной форме; самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре;
- организации опыта поведения и деятельности (приучение к положительным формам общественного поведения, упражнения, воспитывающие ситуации, игровые методы);
- осознания детьми опыта поведения и деятельности (рассказ на моральные темы, разъяснение норм и правил поведения, чтение художественной литературы, этические беседы, обсуждение поступков и жизненных ситуаций, личный пример);
- мотивации опыта поведения и деятельности (поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования, проектные методы);
- репродуктивный метод - создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца педагога, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель);
- метод проблемного изложения - постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений;
- эвристический метод (частично - поисковый) – проблемная задача делится на части–проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях);
- исследовательский метод – составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование).

При организации обучения традиционные методы (словесные, наглядные, практические) дополняются методами, в основу которых положено – предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагога или детей, чтение);

Для развития каждого вида деятельности детей применяются следующие **средства**:

- двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и др.);
- предметной (образные и дидактические игрушки, реальные предметы и др.); игровой (игры, игрушки, игровое оборудование и др.);
- коммуникативной (дидактический материал, предметы, игрушки, видеофильмы и др.);
- познавательно-исследовательской и экспериментирования (натуральные предметы и оборудование для исследования и образно-символический материал, в том числе макеты, плакаты, модели, схемы и др.);
- чтения художественной литературы (книги для детского чтения, в том числе аудиокниги, иллюстративный материал);
- трудовой (оборудование и инвентарь для всех видов труда);

- музыкальной (детские музыкальные инструменты, дидактический материал и др.).

При выборе форм, методов, средств реализации Программы важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребенка в образовательном процессе. Педагог учитывает субъектные проявления ребенка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности; творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности. Выбор педагогом форм, методов, средств реализации Программы образования, адекватных образовательным потребностям предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников.

Главными целями взаимодействия с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

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

Для достижения этих целей осуществляется дифференцированный подход в работе с семьей, в зависимости от образовательных потребностей родителей (законных представителей) в отношении ребенка и их воспитательных установок и позиции, выстраивание профессионального диалога с родителями [п. 2.1.3.10 ФОП ДО, стр. 154-155].

В соответствии с ФОП в ДОО организована система профессиональной поддержки и помощи родителям (законным представителям) в воспитании и обучении детей, охране и укреплении их здоровья, состоящая из консультативных, просветительских, обучающих направлений работы педагогов ДОО.

Эта деятельность должна дополнять, поддерживать и тактично направлять воспитательные действия родителей (законных представителей) детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов.

Достижение этих целей должно осуществляться через решение основных задач:

- 1) информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей ДО, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДОО;

- 2) просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;
- 3) способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;
- 4) построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей младенческого, раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач;
- 5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

Построение взаимодействия с родителями (законными представителями) придерживается следующих принципов:

- приоритет семьи в воспитании, обучении и развитии ребёнка: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка;
- открытость: для родителей (законных представителей) должна быть доступна актуальная информация об особенностях физического развития ребёнка и путей решения проблемных ситуаций; между педагогом и родителями (законными представителями) необходим обмен информацией об особенностях развития ребёнка в ДОО и семье;
- взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагога и родителей (законных представителей): при взаимодействии педагогу необходимо придерживаться этики и культурных правил общения, проявлять позитивный настрой на общение и сотрудничество с родителями (законными представителями); важно этично и разумно использовать полученную информацию как со стороны педагога, так и со стороны родителей (законных представителей) в интересах детей;
- индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при взаимодействии необходимо учитывать особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребёнка, отношение к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей) в совместное решение образовательных задач;
- возрастосообразность: при планировании и осуществлении взаимодействия необходимо учитывать особенности и характер отношений ребёнка с родителями (законными представителями), прежде всего, с матерью (преимущественно для детей младенческого и раннего возраста), обусловленные возрастными особенностями развития детей.

Совместная образовательная деятельность педагога и родителей (законных представителей) обучающихся предполагает сотрудничество в реализации некоторых образовательных задач, вопросах организации РППС и образовательных мероприятий; поддержку образовательных инициатив родителей (законных представителей) детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов; разработку и реализацию образовательных проектов ДОО совместно с семьёй.

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

Реализация данной темы может быть осуществлена в процессе следующих направлений просветительской деятельности:

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

Эффективность просветительской работы по вопросам здоровьесбережения детей может быть повышена за счет привлечения к тематическим встречам профильных специалистов (медиков, нейропсихологов, физиологов, ИТ - специалистов и других).

Направление	Содержание деятельности	Инструментарий
1. Диагностико-аналитическое направление	<p>- Получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, её запросах в отношении охраны здоровья и развития ребёнка;</p> <p>Об уровне психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей);</p> <p>А также планирование работы с семьей с учётом результатов проведенного анализа;</p> <p>Согласование воспитательных задач;</p>	<p>Опросы, социологические срезы, индивидуальные блокноты, "почтовый ящик", педагогические беседы с родителями (законными представителями); дни (недели) открытых дверей, открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей;</p>
2. Просветительское направление	<p>Просвещение родителей (законных представителей) по вопросам особенностей психофизиологического и психического развития детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов;</p> <p>Выбора эффективных методов обучения и воспитания детей определенного возраста;</p> <p>Ознакомление с актуальной информацией о сохранении и профилактики здоровья дошкольника;</p> <p>Информирование об особенностях реализуемой в ДОО образовательной программы;</p> <p>Условиях пребывания ребёнка в группе ДОО;</p> <p>Содержании и методах образовательной работы с детьми;</p>	<p>Групповые родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары-практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и другое;</p> <p>информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей;</p> <p>Журналы и газеты, издаваемые ДОО для родителей, педагогические библиотеки для родителей (законных представителей); сайты ДОО и социальные группы в сети Интернет; медиарепортажи и интервью; фотографии, выставки детских работ, совместных работ родителей (законных представителей) и детей. Включают также и досуговую форму - совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями и другое</p>
3. Консультационное	Консультирование родителей (законных	Специально разработанные (подобранные)

направление	представителей) по вопросам их взаимодействия с ребёнком, преодоления возникающих проблем воспитания и обучения детей, в том числе в условиях семьи; Особенностей поведения и взаимодействия ребёнка со сверстниками и педагогом; Возникающих проблемных ситуациях; Способам воспитания и построения продуктивного взаимодействия с детьми младенческого, раннего и дошкольного возрастов; Способам организации и участия в мероприятиях физического развития, образовательном процессе и другому.	дидактические материалы для организации совместной деятельности родителей с детьми в семейных условиях в соответствии с образовательными задачами, реализуемыми в ДОО. Эти материалы должны сопровождаться подробными инструкциями по их использованию и рекомендациями по построению взаимодействия с ребёнком Использовать воспитательный потенциал семьи для решения образовательных задач, привлекая родителей (законных представителей) к участию в образовательных мероприятиях, направленных на решение познавательных и воспитательных задач.
-------------	--	--

Для вовлечения родителей (законных представителей) в образовательную деятельность целесообразно используются специально разработанные (подобранные) дидактические материалы для организации совместной деятельности родителей (законных представителей) с детьми в семейных условиях в соответствии с образовательными задачами, реализуемыми в ДОО. Эти материалы сопровождаются подробными инструкциями по их использованию и рекомендациями по построению взаимодействия с ребёнком (с учётом возрастных особенностей). Кроме того, активно используется воспитательный потенциал семьи для решения образовательных задач, привлекая родителей (законных представителей) к участию в образовательных мероприятиях, направленных на решение познавательных и воспитательных задач.

Незаменимой формой установления доверительного делового контакта между семьей и ДОО является диалог педагога и родителей (законных представителей). Диалог позволяет совместно анализировать поведение или проблемы ребёнка, выяснять причины проблем и искать подходящие возможности, ресурсы семьи и пути их решения. В диалоге проходит просвещение родителей (законных представителей), их консультирование по вопросам выбора оптимального образовательного маршрута для конкретного ребёнка, а также согласование совместных действий, которые предприняты со стороны ДОО и семьи для разрешения возможных проблем и трудностей ребёнка в освоении образовательной программы.

Педагог самостоятельно выбирают педагогически обоснованные методы, приемы и способы взаимодействия с семьями обучающихся, в зависимости от стоящих перед ними задач. Сочетание традиционных и инновационных технологий сотрудничества позволит педагогу устанавливать доверительные и партнерские отношения с родителями (законными представителями), эффективно осуществлять просветительскую деятельность и достигать основные цели взаимодействия ДОО с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста.

Формы взаимодействия с родителями

1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОО и родителями. Ознакомление родителей с результатами.
2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.
3. Формирование банка данных об особенностях развития и медико-педагогических условиях жизни ребёнка в семье с целью разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их здоровья.
4. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОО и семье: зоны физической активности, медосмотры, антропометрия, оздоровительные мероприятия и т.п.
5. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
6. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОО.
7. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.
8. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.
9. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДОО с поликлиникой.
10. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОО.
11. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.
12. Взаимодействие с СОШ по вопросам физического развития детей ГТО, спортивные акции, праздники).
13. Определение и использование здоровьесберегающих технологий.

2.4. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы [п. 2.1.3.7 ФОП ДО, стр. 143-148].

Коррекционно-развивающая работа и/или инклюзивное образование в МБДОУ №21 «Колокольчик» направлено на обеспечение коррекции нарушений развития у различных категорий детей (целевые группы), включая детей с ООП, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов; оказание им квалифицированной помощи в освоении Программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации.

КРР представляет собой комплекс мер по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся, включающий психолого-педагогическое обследование, проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, а также мониторинг динамик и их развития.

Направления:

- профилактическое: проведение необходимой профилактической работы с детьми с целью предупреждения проявления отклонений в развитии ребенка;
- диагностическое: раннее выявление и диагностика уровня интеллектуального и физического развития детей дошкольного возраста;
- коррекционно-педагогическое: разработка программ, соответствующих психофизическим интеллектуальным возможностям детей;
- организационно-методическое: организация консультационно-методической помощи воспитателям по вопросам физического развития дошкольников с проблемами в развитии;
- консультативно-просветительское: организация консультативно-просветительской работы по пропаганде знаний из области коррекционной педагогики и специальной психологии среди родителей;
- контрольно-оценочное: анализ результативности коррекционной работы с детьми дошкольного возраста, имеющих различные нарушения.

В ДОО разработана программа коррекционно-развивающей работы в соответствии с ФГОС ДО, которая включает:

- план диагностических и коррекционно-развивающих мероприятий;
- рабочие программы КРР с обучающимися различных целевых групп, имеющих различные ООП и стартовые условия освоения Программы.
- методический инструментарий для реализации диагностических, коррекционно-развивающих и просветительских задач Программы КРР.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи.

Физическое развитие лежит в основе организации всей жизни ребенка в группе и в семье. В режиме должны быть предусмотрены занятия физкультурой 3 раза в неделю, индивидуальная совместная деятельность с ребенком, игры и развлечения на воздухе, при проведении которых учитываются региональные и климатические условия. Рекомендуются

проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

Цели коррекционной работы:

- коррекция и укрепления физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование у детей осознанного отношения к своим силам и уверенности в них, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- социальная адаптация и интеграция детей с отклонениями в развитии в среду сверстников.

Задачи КРР:

- стимулировать появление эмоционального отклика на занятия физической культурой, подвижные игры и игровые упражнения;
- формировать у ребенка навыки элементарной ориентировки в пространстве, обучая детей движению по ориентирам (движение по сенсорным дорожкам и коврикам т. п.);
- учить ребенка согласовывать свои действия с действиями других: учить ребенка выполнять упражнения по образцу взрослого. - развивать у ребенка способность реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним;
- учитывать индивидуальные особенности ребенка при выполнении им упражнений;
- развивать крупную и мелкую моторику ребенка.

Реализация КРР с обучающимися с ОВЗ и детьми - инвалидами согласно нозологическим группам, осуществляется в соответствии с Федеральной адаптированной образовательной программой ДО. КРР с обучающимися с ОВЗ и детьми-инвалидами (при наличии) предусматривает предупреждение вторичных биологических и социальных отклонений в развитии, затрудняющих образование и социализацию обучающихся, коррекцию нарушений психического и физического развития средствами коррекционной педагогики, специальной психологии и медицины; формирование у обучающихся механизмов компенсации дефицитарных функций, не поддающихся коррекции, в том числе с использованием ассистивных технологий. (см. АОП ДО на 2023-2024 уч/год)

2.5. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами

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

Взаимодействие с медицинским персоналом

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

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

- Физическое состояние детей посещающих дошкольное образовательное учреждение. В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Необходимо получить дополнительную информацию о детях от родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.
- Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Совместно с медицинским работником необходимо разработать рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии. Поэтому в занятия необходимо включать упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно вести совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медицинского отвода для детей перенесших заболевания.
- Осуществлять 2 раза в год медико-педагогический контроль на физкультурном занятии. Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует методист и инструктор по физическому воспитанию.

Взаимодействие с воспитателями

Инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

Воспитатель является связующим звеном между инструктором и родителями (проводит с ними беседы по рекомендациям инструктора, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). Вместе с воспитателями инструктор привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

Взаимодействие 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.

Инструктор по физической культуре совместно с музыкальным руководителем планирует, составляет и проводит спортивно-музыкальные досуги и праздники. Украшают зал перед проведением открытых мероприятий, изготавливают новые атрибуты.

2.6. Календарно-тематический план деятельности по физическому развитию.

В данном документе, показаны примерные темы в соответствии с ФОП ДО для календарно-тематического планирования и объединения взаимодействия с семьей и мероприятия всей страны и детского сада в целом. Документ имеет гибкую структуру и возможно внести региональные праздники и мероприятия, а также выстроить работу в соответствии с Вашей Рабочей программе воспитания ДОО и праздниками и мероприятиями, которые выберет ДОО из примерного списка, данного в ФОП ДО. В данную таблицу вошли все направления по планирование по реализации рабочей программы воспитания ДОО; особенности традиционных событий, праздников, мероприятий; планирование взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДО, планирование взаимодействия с социальными партнерами различных социокультурных институтов.

План работы инструктора по физической культуре с детьми

Месяц	Содержание работы	
Непосредственная образовательной деятельности	1. Двигательная непосредственная образовательная деятельность во всех возрастных группах (с учетом учебной нагрузки).	3 раза в неделю (из них со 2 мл. гр. по ср. гр. – прогулка повышенной двигательной активности – 1 раз в неделю; ст. – подг. гр. – занятие на улице – 1 раз в неделю)

	2.Индивидуальная работа с детьми во всех возрастных группах.	При подготовке к мероприятиям
	3.Наблюдение за самостоятельной деятельностью детей.	В течение года
	4.Совместная двигательная деятельность с детьми и взрослыми в режиме дня	По плану
СЕНТЯБРЬ ОКТАБРЬ	Спортивное развлечение в старших группах №10 и №11 по ПДД. Спортивно-логопедическое развлечение: «Путешествие в осенний лес».	
НОЯБРЬ	«Фестиваль подвижных игр» - спортивное развлечение в подготовительных группах №12 и №4. «День здоровья»- младшая группа №9 и средняя группа №5.	
ДЕКАБРЬ	«Зимние забавы» - развлечение в подготовительных группах №12 и №4.	
ЯНВАРЬ	Спортивное развлечение:» День Волшебника» в старших группах №10 и №11. Спортивно- познавательное развлечение «Блокада Ленинграда» в подготовительных группах №12 и №4.	
ФЕВРАЛЬ	« День защитника Отечества»- развлечения в подготовительных группах №4 и №12 и средней группе №5 Физкультурно-логопедический досуг »Речевые олимпийские игры» День Здоровья в старших группах №10 и №11.	

МАРТ	«Волшебница вода» - спортивно-познавательное развлечение с детьми разных возрастов. «Всемирный день театра» - развлечение для детей с показом сказки.
АПРЕЛЬ	«День Смеха»-спортивно –развлекательное развлечение с детьми разных возрастов. «День космонавтики»-спортивное развлечение «Юные пожарные» -спортивный праздник -подготовительная группа №12 и №4.
МАЙ	Военно-спортивная игра «Зарница» - старшая группа №10 и №11. Подготовительные группы №12 и №4. «Веселые старты»- старший дошкольный возраст.

План работы инструктора по физической культуре с педагогами

СЕНТЯБРЬ	«Консультация для воспитателей на тему: «Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами ДОВ условиях современных инноваций» (Письменная)
ОКТАБРЬ	– Консультация: «Обеспечение безопасности при проведении занятий по физической культуре в ДОУ» (письменная)
НОЯБРЬ	-Подготовка ко дню народного Единства. - Консультация « Формирование у старших дошкольников ценностного отношения к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания» (письменная)

ДЕКАБРЬ	-групповая консультация «Игры зимой» (Письменная) Подготовка к развлечению « Зимние забавы».
ЯНВАРЬ	- подготовка к физкультурно-речевому досугу.
ФЕВРАЛЬ	- Индивидуальная работа с воспитателями по подготовке спортивного развлечения «День защитника Отечества!». - консультация: «Практическое применение здоровьесберегающих технологий в режиме дня дошкольника» (письменная)
МАРТ	- Консультация« Физкультурно–оздоровительный климат в семье и ДОУ» (письменная)
АПРЕЛЬ	- «Здоровый человек — самое драгоценное произведение природы» (письменная консультация) обсуждение спортивного развлечения: «Юные пожарные» Изготовление дипломов «Юные пожарные»
МАЙ	- Подготовка совместная с воспитателями к Военно-спортивной игре: «Зарница». - Итоги физкультурно-оздоровительной работы за год (отчёт) - Групповая консультация: «Игры на прогулке летом»

План работы инструктора по физической культуре с родителями

СЕНТЯБРЬ	«Спортивная форма на занятиях физической культуры» «Консультация «Профилактика плоскостопия»-устная консультация.
ОКТАБРЬ	-выставка для родителей упражнений для укрепления мышц стопы.
НОЯБРЬ	Консультация: «Спортивный уголок дома»

ДЕКАБРЬ	-Участие родителей в спортивном досуге «Зимние забавы» Групповая консультация для родителей :»Зимние забавы для всей семьи».
ЯНВАРЬ	- Групповая консультация для родителей «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой»
ФЕВРАЛЬ	- Участие родителей в спортивном развлечении «День защитника Отечества!». - Индивидуальные консультации и беседы с родителями по возникшим вопросам.
МАРТ	- Групповая консультация на тему «Совместные занятия спортом детей и родителей».
АПРЕЛЬ	«Здоровый человек — самое драгоценное произведение природы»-(устная консультация
МАЙ	- Индивидуальные консультации и беседы с родителями по возникшим вопросам. - Групповая консультация для родителей на тему «Подвижные игры летом (письменная)

Оснащение педагогического процесса

В течение года	Изготовление и размещение в группах и физкультурном зале дидактических игр и пособий
	Приобретение физкультурного оборудования
	Пополнение фонотеки и видеотеки в группах и физкультурном зале.
	Пополнение физкультурных уголков в группах пособиями и атрибутами для самостоятельной деятельности детей.
	Приобретение и изготовление атрибутов для проведения подвижных игр, спортивных праздников и физкультурных развлечений.
	Оформление физкультурного уголка для родителей (группы). Оформление физкультурного уголка для воспитателей (физкультурный зал).

Тематическое планирование на 2023 – 2024 учебный год

Тематика	Тематическая неделя	Период
«До свидания, лето! Здравствуй, детский сад!»	«Вместе весело шагать» Адаптация // ОВЗ - педагогическая диагностика	01.09 – 11.09.2023
	«Детский сад» // ОВЗ – «Игрушки»	12 – 18.09.2023
	«День воспитателя и всех дошкольных работников» (профессии в детском саду)	19 – 25.09.2023
«Золотая осень»	«Всемирный день животных» // ОВЗ – «Домашние животные»	26.09 – 02.10.2023
	«Уборка урожая» // ОВЗ – «Овощи. Фрукты. Хлеб»	03 – 09.10.2023
	«Лес осенью» // ОВЗ – «Деревья. Ягоды. Грибы»	10 – 16.10.2023
	«Подготовка к зиме» // ОВЗ – «Дикие животные»	17 – 23.10.2023
«Мне посчастливилось родиться на Руси...»	«День народного единства»	24.10 – 06.11.2023
	«Синичкин день» // ОВЗ – «Поздняя осень»	07 – 13.11.2023
	«Поздняя осень» // ОВЗ – «Одежда. Обувь»	14 – 20.11.2023
	«День матери» // ОВЗ – «Посуда»	21 – 27.11.2023
«Зима белоснежная»	«Я – человек. Здоровье»	28.11 – 04.12.2023
	«Зима. Зимующие птицы»	05 – 11.12.2023
	«Новый год. Мастерская Деда Мороза»	12 – 31.12.2023
	«Творческие каникулы. Колядки»	9 – 15.01.2024
	«Творческие каникулы. Колядки»	16 – 22.01.2024
	«Всемирный день снега» / ОВЗ – «Зимние забавы и виды спорта»	23 – 29.01.2024
	«Дом. Жилище» // ОВЗ – «Мебель»	30.01 – 05.02.2024
«Мир, в котором я живу...»	«Животные холодных стран»	06 – 12 .02.2024
	«Животные жарких стран»	13-19.02.2024

	«День защитников Отечества»	20 – 26.02.2024
	«8 Марта» // ОВЗ – «Женские профессии»	27 – 11.03.2024
	«Наш город»	12 – 18.03.2024
	«Народная культура и русские обычаи взаимопомощи, сострадания, гостеприимства» // ОВЗ – «Народная игрушка»	18 – 25.03.2024
	«Всемирный день воды» // ОВЗ – «Обитатели водоёмов»	26 – 01.04.2024
	«Перелётные птицы»	2.04 – 08.04.2024
«Весна – Красна»		
	«День Космонавтики» // ОВЗ – «Воздушный транспорт»	09 – 15.04.2024
	«Международный день Матери-Земли» // ОВЗ – «Труд людей в природе»	16 – 22.04.2024
	«Луг» // ОВЗ – «Насекомые»	23 -- 29.04.2024
	«День Победы»	30.04 – 13.05.2023
	«Международный день семьи»	14 – 20.05.2024
	«Здравствуй, лето!» // ОВЗ – «Забавы, летние виды спорта» Мониторинг детского развития	21 - 31.05.2024

2.7. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Образовательная деятельность в ДОО включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (предметной, игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно- исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, двигательной);
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;

- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДО.

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность детей, педагога и детей, самостоятельная детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, педагог может выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности [п. 2.1.3.8 ФОП ДО, стр. 148-151].

Согласно требованиям СанПиН, в режиме дня ДОО предусмотрено время для проведения занятий.

III. Организационный раздел содержит

3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

- 1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребенка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;
- 2) решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия. При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;
- 3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ДОО, в том числе дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);
- 4) учет специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);

- 5) создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности, в которой ребенок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;
- 6) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 7) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);
- 8) оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования;
- 9) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;
- 10) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;
- 11) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;
- 12) формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;
- 13) взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально значимой деятельности;
- 14) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса ее социализации;
- 15) предоставление информации о Программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;
- 17) обеспечение возможностей для обсуждения Программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих ее реализацию, в том числе в информационной среде.

3.2. Структура занятий по физической культуре

В каждой возрастной группе физкультура проводится 3 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств, развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

В каждой возрастной группе занятия по физической культуре проводятся 2 раза в неделю в музыкальном/физкультурном зале или групповом помещении (в зависимости от расписания). 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 в зале:

10 минут – 2я раннего возраста

15 минут – младшая группа;

20 минут - средняя группа;

25 минут - старшая группа;

30 минут - подготовительная к школе группа.

Вводная часть:

1 минута – 2 раннего возраста

1,5 минуты – младшая группа,

2 минуты - средняя группа,

3 минуты - старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе группа.

Основная часть:

8 минут – 2 раннего возраста

12 минут – младшая группа,

16 минут - средняя группа,

20 минут - старшая группа,

23 минут - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть:

1 минута – 2 раннего возраста

1,5 минута – младшая и средняя группы,

2 минуты – средняя группа

2 минуты - старшая группа,

3 минуты - подготовительная к школе группа.

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового занятия, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление в условиях пребывания на свежем воздухе в сочетании с

физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового занятия инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

Занятие по физической культуре может быть организовано разнообразно:

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

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

3.3. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Организация развивающей предметно-пространственной среды – важный аспект, характеризующий качество дошкольного образования. Для обеспечения подлинно творческого развития ребенка необходимо единство предметно-развивающей среды и содержательного общения, взрослых с детьми. Наличие подвижных и стационарных средств и объектов деятельности создают каждому ребенку возможность самостоятельного выбора деятельности и условий ее реализации.

Развивающая среда ДОО соответствует требованиям ФГОС ДО к развивающей предметно-пространственной среде.

1. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ДОО, группы, а также территории, прилегающей к ДОО, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

2. Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

3. Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать:

- реализацию различных образовательных программ;
- учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;
- учет возрастных особенностей детей.

Развивающая среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ДОО, группы, и обеспечивает:

- физкультурно-оздоровительную работу с детьми;
- спортивно-игровое оборудование (мягкие модули);
- физкультурные уголки во всех группах с набором необходимого оборудования;
- спортивная площадка (гимнастическая стенка, лабиринт, спортивное поле, баскетбольные кольца, турники, и т.д.);
- медицинский кабинет (кварцевые лампы для групповых).

Полноценное и всестороннее развитие и воспитание невозможно без правильно организованной и достаточной для детей дошкольного возраста двигательной активности, которая оказывает огромное влияние на состояние здоровья и физическое развитие ребенка. Растущий организм ребенка нуждается в движении, и удовлетворение этой потребности является важнейшим условием его жизнедеятельности и развития.

Описание организации ППРС по обеспечению возможности реализации двигательной индивидуальной и коллективной деятельности дошкольников
Развивающая предметно-пространственная среда – часть образовательной среды и фактор, мощно обогащающий развитие детей. РППС ДОО выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребенка деятельности.

Развивающая РППС представляет собой единство специально организованного пространства как внешнего (территория ДОО), так и внутреннего (групповые, специализированные, технологические, административные и иные пространства), материалов, оборудования, электронных образовательных ресурсов и средств обучения и воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, материалов для организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС ДОО создает возможности для учета особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития [п. 2.1.4.1 ФОП ДО, стр. 155-156].

РППС ДОО создано как единое пространство, все компоненты которого, как в помещении, так и вне его, согласуются между собой по содержанию, масштабу, художественному решению.

При проектировании РППС ДОО учтены:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно- климатические условия, в которых находится ДОО;

- возраст, опыт, уровень развития детей и особенностей их деятельности, содержание воспитания и образования;
- задачи образовательной программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников ДОО, участников сетевого взаимодействия и т.п.).

Для проведения разных видов двигательной деятельности в ДОО имеется:

- физкультурный зал
- физкультурные центры в групповых помещениях
- спортивная площадка на территории ДОО.

ППРС в спортивном зале	Содержание центров, уголков ППРС в рамках двигательной активности в возрастных группах ДОО	Консультации воспитателям по ППРС в рамках двигательной активности дошкольников в группах
Комплекс упражнений общеразвивающего воздействия с различными пособиями и предметами (мячом, обручем, гимнастической палкой и т. д.) может оказывать огромное влияние на развитие разных групп мышц и укрепление мышечного тонуса. Велосипеды, ролики, коньки стимулируют развитие мышц ног. Для укрепления мышц стопы и профилактики плоскостопия используются различные массажеры, мелкие предметы	В ГРУППАХ 3-4года В групповой комнате следует освободить место, соответствующим образом расположить оборудование, предоставив малышам в свободное пользование разные игрушки и пособия, стимулирующие их двигательную активность. Все пособия должны быть доступны детям, побуждать их делать самим все, что им посильно и интересно. С целью увеличения	Примерный набор физкультурного оборудования для второй младшей группы Доска с ребристой поверхностью Длина 200 см 1 Ширина 20 см Высота 4 см Модуль «Змейка» Длина 100 см 2 Высота 15 см Коврик, дорожка массажные, со следочками 1 Кольцо мягкое Диаметр 120 см 1-2 Высота 30 см Диаметр отверстия 60 см Куб деревянный Ребро 20 см 2

<p>(колечки, палочки, шарики –для захвата пальцами ног), ребристые доски.</p> <p>Формированию правильной осанки способствуют физические упражнения, выполняемые с гимнастической палкой и другими предметами.</p> <p>На улице есть беговые дорожки, прыжковые зоны, полоса препятствий, мини-стадион, лыжня.</p> <p>Одни физические упражнения могут выполняться дошкольниками с мелкими физкультурными пособиями (резиновым кольцом, флажком, веревкой, палкой, обручем, мячом).</p> <p>Другие упражнения –на санках, лыжах и т.п. или около них (у гимнастической стенки, скамейки, у бревна и др.).</p> <p>Во время участия детей в коллективных играх с элементами спорта (городки, волейбол, футбол, бадминтон, теннис, баскетбол, хоккей), а также в спортивных упражнениях (ходьба на лыжах, создается особая обстановка, требующая от детей умения</p>	<p>двигательной активности детей любимые игрушки (зайчик, мишка, лисичка) целесообразно расставлять на крупных пособиях (гимнастической лесенке и т. д.).</p> <p>Физкультурные пособия важно разместить таким образом, чтобы они способствовали проявлению двигательной активности детей. Так, рядом с кукольным уголком можно поставить игрушки-двигатели (машины, тележки).</p> <p>Крупное физкультурное оборудование требует много места, поэтому его лучше расставить вдоль одной свободной стены.</p> <p>Для хранения физкультурных пособий в групповых комнатах может быть использована секционная мебель с выдвижными ящиками или тележка «Физкультурный уголок».</p> <p>У детей второй младшей группы быстро падает интерес к одному и тому же пособию, поэтому советуем постоянно его обновлять (перестановка его с одного места на другое, внесение нового пособия и т. д.).</p>	<table border="0"> <tr> <td>Обруч большой</td> <td>Диаметр 95 -100 см</td> <td>1-2</td> </tr> <tr> <td>Куб деревянный</td> <td>Ребро 20 см</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Мяч-попрыгунчик</td> <td>Диаметр 50 см</td> <td>3-4</td> </tr> <tr> <td>Обруч малый</td> <td>Диаметр 50 см</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Шнур короткий</td> <td>Длина 75 см</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Кегли (набор)</td> <td>5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Мешочек с грузом малый</td> <td>Масса 150 -200 г</td> <td>5-6</td> </tr> <tr> <td>Мяч резиновый</td> <td>Диаметр 10 см</td> <td>3-4</td> </tr> <tr> <td>Шар цветной (фибропластиковый)</td> <td>Диаметр 20 -25 см</td> <td>1 (необ.)</td> </tr> <tr> <td>Лабиринт игровой</td> <td>1(необ.)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Колечко резиновое</td> <td>Диаметр 5-6 см</td> <td>10-12</td> </tr> <tr> <td>Лента цветная (короткая)</td> <td>Длина 50 см</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>Мяч массажный</td> <td>Диаметр 8 -10 см</td> <td>5-7</td> </tr> <tr> <td>Обруч плоский</td> <td>Диаметр 40 см</td> <td>7-10</td> </tr> <tr> <td>Палка гимнастическая короткая</td> <td>Длина 75 -80 см</td> <td>12-15</td> </tr> <tr> <td>Флажок</td> <td>10</td> <td></td> </tr> </table> <p>Примерный набор физкультурного оборудования для средней группы</p> <table border="0"> <tr> <td>Шнур длинный</td> <td>Длина 150-см, Диаметр 2 см</td> <td>1-2</td> </tr> <tr> <td>Куб деревянный</td> <td>Ребро 20 см</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Мяч-попрыгунчик</td> <td>Диаметр 50 см</td> <td>2</td> </tr> </table>	Обруч большой	Диаметр 95 -100 см	1-2	Куб деревянный	Ребро 20 см	2	Мяч-попрыгунчик	Диаметр 50 см	3-4	Обруч малый	Диаметр 50 см	5	Шнур короткий	Длина 75 см	2	Кегли (набор)	5		Мешочек с грузом малый	Масса 150 -200 г	5-6	Мяч резиновый	Диаметр 10 см	3-4	Шар цветной (фибропластиковый)	Диаметр 20 -25 см	1 (необ.)	Лабиринт игровой	1(необ.)		Колечко резиновое	Диаметр 5-6 см	10-12	Лента цветная (короткая)	Длина 50 см	10	Мяч массажный	Диаметр 8 -10 см	5-7	Обруч плоский	Диаметр 40 см	7-10	Палка гимнастическая короткая	Длина 75 -80 см	12-15	Флажок	10		Шнур длинный	Длина 150-см, Диаметр 2 см	1-2	Куб деревянный	Ребро 20 см	2	Мяч-попрыгунчик	Диаметр 50 см	2
Обруч большой	Диаметр 95 -100 см	1-2																																																									
Куб деревянный	Ребро 20 см	2																																																									
Мяч-попрыгунчик	Диаметр 50 см	3-4																																																									
Обруч малый	Диаметр 50 см	5																																																									
Шнур короткий	Длина 75 см	2																																																									
Кегли (набор)	5																																																										
Мешочек с грузом малый	Масса 150 -200 г	5-6																																																									
Мяч резиновый	Диаметр 10 см	3-4																																																									
Шар цветной (фибропластиковый)	Диаметр 20 -25 см	1 (необ.)																																																									
Лабиринт игровой	1(необ.)																																																										
Колечко резиновое	Диаметр 5-6 см	10-12																																																									
Лента цветная (короткая)	Длина 50 см	10																																																									
Мяч массажный	Диаметр 8 -10 см	5-7																																																									
Обруч плоский	Диаметр 40 см	7-10																																																									
Палка гимнастическая короткая	Длина 75 -80 см	12-15																																																									
Флажок	10																																																										
Шнур длинный	Длина 150-см, Диаметр 2 см	1-2																																																									
Куб деревянный	Ребро 20 см	2																																																									
Мяч-попрыгунчик	Диаметр 50 см	2																																																									

<p>согласованно решать задачи двигательного характера, подчиняться определенным правилам, использовать хорошо знакомые движения в соответствии с игровыми ситуациями, а также самостоятельно находить разные способы выполнения задания. В комплекты оборудования входят самые разнообразные предметы: крупногабаритные (гимнастические скамейки, лестницы), переносные и стационарные, изготовленные из разных материалов (резиновые кольца, мячи, шары, обручи и т.п.).</p>	<p>Крупное оборудование требует много места, поэтому его лучше расставить вдоль стен. Мелкое физкультурное оборудование (массажные мячи, шарики, резиновые кольца и др.) следует держать в корзинах или открытых ящиках таким образом, чтобы дети могли им свободно пользоваться.</p> <p>4-5 лет</p> <p>Создание благоприятной окружающей обстановки (организация свободного места для игр, рациональный подбор физкультурного оборудования, поощрение индивидуальных игр с пособиями) остается в средней группе одним из путей повышения двигательной активности детей.</p> <p>В этой возрастной группе необходимо иметь «Физкультурный уголок» – тележку на колесах. В нем находятся короткие гимнастические палки, геометрические формы, массажные мячи, плоские обручи, кольца. «Физкультурный уголок» располагается в углу</p>	<table border="0"> <tr> <td>Обруч плоский</td> <td>Диаметр 40 см</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Палка гимнастическая короткая</td> <td>Длина 75 см</td> <td>-80 25</td> </tr> <tr> <td>Скакалка короткая</td> <td>Длина 120 см</td> <td>-150 4-5</td> </tr> <tr> <td>Кегли</td> <td></td> <td>25-30</td> </tr> <tr> <td>Кольцеброс (набор)</td> <td></td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Мешочек с грузом большой</td> <td>Масса 400 г</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Обруч большой</td> <td>Диаметр 100 см</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Серсо(набор)</td> <td></td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Мешочек с грузом малый</td> <td>Масса 150 г</td> <td>-200 10 - 15</td> </tr> <tr> <td>Мяч-шар (цветной, прозрачный)</td> <td>Диаметр 10 см</td> <td>-12 4-5</td> </tr> <tr> <td>Обруч малый</td> <td>Диаметр 55 см</td> <td>-65 8 -10</td> </tr> <tr> <td>Шнур короткий</td> <td>Длина 75 см</td> <td>6-8</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Старшая и подготовительная группы</td> </tr> <tr> <td>Коврик массажный со следочками</td> <td></td> <td>3-4</td> </tr> <tr> <td>Шнур короткий (плетеный)</td> <td>Длина 75 см</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Обруч малый</td> <td>Диаметр 55 см</td> <td>-65 4</td> </tr> <tr> <td>Скакалка короткая</td> <td>Длина 100 см</td> <td>-120 4</td> </tr> <tr> <td>Кегли (набор)</td> <td></td> <td>1-2</td> </tr> </table>	Обруч плоский	Диаметр 40 см	4	Палка гимнастическая короткая	Длина 75 см	-80 25	Скакалка короткая	Длина 120 см	-150 4-5	Кегли		25-30	Кольцеброс (набор)		2	Мешочек с грузом большой	Масса 400 г	4	Обруч большой	Диаметр 100 см	4	Серсо(набор)		1	Мешочек с грузом малый	Масса 150 г	-200 10 - 15	Мяч-шар (цветной, прозрачный)	Диаметр 10 см	-12 4-5	Обруч малый	Диаметр 55 см	-65 8 -10	Шнур короткий	Длина 75 см	6-8	Старшая и подготовительная группы			Коврик массажный со следочками		3-4	Шнур короткий (плетеный)	Длина 75 см	4	Обруч малый	Диаметр 55 см	-65 4	Скакалка короткая	Длина 100 см	-120 4	Кегли (набор)		1-2
Обруч плоский	Диаметр 40 см	4																																																						
Палка гимнастическая короткая	Длина 75 см	-80 25																																																						
Скакалка короткая	Длина 120 см	-150 4-5																																																						
Кегли		25-30																																																						
Кольцеброс (набор)		2																																																						
Мешочек с грузом большой	Масса 400 г	4																																																						
Обруч большой	Диаметр 100 см	4																																																						
Серсо(набор)		1																																																						
Мешочек с грузом малый	Масса 150 г	-200 10 - 15																																																						
Мяч-шар (цветной, прозрачный)	Диаметр 10 см	-12 4-5																																																						
Обруч малый	Диаметр 55 см	-65 8 -10																																																						
Шнур короткий	Длина 75 см	6-8																																																						
Старшая и подготовительная группы																																																								
Коврик массажный со следочками		3-4																																																						
Шнур короткий (плетеный)	Длина 75 см	4																																																						
Обруч малый	Диаметр 55 см	-65 4																																																						
Скакалка короткая	Длина 100 см	-120 4																																																						
Кегли (набор)		1-2																																																						

<p>комнаты.</p> <p>Такие пособия, как мячи разных размеров, мячи-утяжелители, наборы (серсо, кегли, кольцоброс, шнуры), следует хранить в открытом виде в ящиках, которые располагаются вдоль стены.</p> <p>Гимнастические модули и мячи важно расположить у стен, где нет батарей.</p> <p>В средней группе хорошо иметь деревянную стенку (высота 150 см) для формирования правильной осанки, расположенную возле входной двери группы. С целью развития интереса у детей к разным видам упражнений с использованием пособий следует некоторые предметы и пособия хранить в кладовой комнате, что позволяет обновлять материал в группе.</p> <p>5-7 лет</p> <p>Основной набор оборудования и пособий находится в физкультурном зале, так как разные виды занятий по физической культуре в основном проводятся в нем.</p> <p>Оборудование для спортивных игр желательно хранить в</p>	<p>Кольцеброс (набор) 1-2</p> <p>Мешочек малый с грузом Масса 150 -200 г 4-6</p> <p>Мяч большой Диаметр 18 -20 см 3-4</p> <p>Мешочек с грузом Масса 400 г 3</p> <p>Мяч для мини-баскетбола Масса 0,5 кг 1-2</p> <p>Мяч утяжеленный (набивной) Масса 350 г, 500 г, 1 кг 1</p> <p>Мяч-массажер 5-7</p> <p>Обруч большой Диаметр 100 см 2</p> <p>Серсо (набор) 1-2</p> <p>Комплект мягких модулей (6 -8 1 сегментов)</p> <p>Кольцо малое Диаметр 13 см 6-8</p> <p>Лента короткая Длина 50 -60 см 10-12</p> <p>Мяч средний Диаметр 10 -12 см 5-7</p> <p>Палка гимнастическая Длина 80 см 25-30</p> <p>короткая</p>
---	--

	<p>секционном шкафу или в закрытых ящиках. Обручи, скакалки, шнуры советуем разместить на крюках одной свободной стены в группе. Физкультурное оборудование располагается в группе так, чтобы дети могли свободно подходить к нему и пользоваться им.</p>	
--	---	--

Литературные средства для решения задач образовательной области «Физическое развитие»:

Л.И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду» Для занятий с детьми 3-4 года
Л.И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду» Для занятий с детьми 4-5 года
Л.И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду» Для занятий с детьми 5-6 года
Л.И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду» Для занятий с детьми 6-7 года
Картушина М.Ю	«Сценарии досугов для детей 3-4 лет»

Пензулаева Л.И.	«Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики»
Э.Я. Степаненкова	«Сборник подвижных игр». Для работы с детьми 2-7 лет

3.4. Материально-техническое обеспечение

Материально-технические условия реализации Программы обеспечивают полноценное развитие личности детей во всех образовательных областях и:

- гарантируют охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- обеспечивают эмоциональное благополучие детей;
- способствуют профессиональному развитию педагогических работников;
- создают условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- обеспечивают открытость дошкольного образования.

1. Гантели
2. Диск крутящийся
3. Доска гимнастическая
4. Дуги деревянные
5. Дуги металлические
6. Игровой парашют
7. Канаты
8. Кегли
9. Коврики
- 10.Конусы
- 11.Косички
- 12.Куб деревянный
- 13.Кубики
- 14.Лестница деревянная с зацепами
- 15.Массажная дорожка

- 16.Мат
- 17.Мешочки для метания
- 18.Модуль мягкий
- 19.Мячи массажные
- 20.Мячи баскетбольные
- 21.Мячи малые пластмассовые
- 22.Мячи малые резиновые
- 23.Мячи средние резиновые
- 24.Обручи
- 25.Палки гимнастические
- 26.Скакалки
- 27.Скамейки
- 28.Стенка гимнастическая
- 29.Фитболы
- 30.Флажки

3.5. Требования и показатели организации образовательного процесса

(извлечения из СанПиН1.2.3685-21 Таблицы 6.6,6.7)

Показатель	Возраст	Норматив
<i>Требования к организации образовательного процесса</i>		
Начало занятий не ранее	Все возраста	8.00
Окончание занятий, не позднее	Все возраста	17.00
Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет	10 минут
	От 3 до 4 лет	15 минут
	От 4 до 5 лет	20 минут

	От 5 до 6 лет От 6 до 7 лет	25 минут 30 минут
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет от 3 до 4 лет от 4 до 5 лет от 5 до 6 лет от 6 до 7 лет	20 минут 30 минут 40 минут 50 минут или 75 мин при организации 1 занятия после дневного сна 90 минут
Продолжительность перерывов между занятиями, не менее	Все возраста	10 минут
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее	Все возраста	2-х минут
<i>Показатели организации образовательного процесса</i>		
Продолжительность ночного сна не менее	1–3 года 4–7 лет	12 часов 11 часов
Продолжительность дневного сна, не менее	1–3 года 4–7 лет	3 часа 2,5 часа
Продолжительность прогулок, не менее	Для детей до 7 лет	3 часа в день
Суммарный объем двигательной активности, не менее	все возраста	1 часа в день
Утренний подъем, не ранее	Все возраста	7 ч 00 мин
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	До 7 лет	10 минут

3.6. Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий в зависимости от возраста детей				
		<i>2я раннего возраста</i>	<i>Младша я</i>	<i>Средняя</i>	<i>Старша я</i>	<i>Подготовительна я</i>
Физкультурные занятия	В помещени и	3 раза в неделю 10 мин	3 раза в неделю 15 мин	3 раза в неделю 20 мин	3 раза в неделю 25 мин	3 раза в неделю 30 мин
Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастик а	Ежеднев но	Ежеднев но	Ежеднев но	Ежеднев но	Ежедневно
	подвижны е и спортивн ые игры и упражнен ия на прогулке	Ежеднев но	Ежеднев но	Ежеднев но	Ежеднев но	Ежедневно
	физкульт минутки в середине статическ ого занятия	-	ежедневн о в зависимо сти от вида и содержан ия занятий	ежедневн о в зависимо сти от вида и содержан ия занятий	ежедневн о в зависимо сти от вида и содержан ия занятий	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий

Активный отдых	физкультурный досуг	1 раз в месяц 15 мин	1 раз в месяц 20-25 мин	1 раз в месяц 20-25 мин	1-2 раза в месяц 30-40 мин	1-2 раза в месяц 40-45 мин
	физкультурный праздник	-	-	2 раза в год до 90 мин	2 раза в год до 90 мин	2 раза в год до 90 мин
	день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
	туристические прогулки	-	-	-	До 120 минут (с непрерывным движением 20 мин)	До 150 минут (с непрерывным движением 20-30 мин)
Самостоятельная двигательная деятельность	использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	-	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

3.7. Планирование образовательной деятельности

Программа не предусматривает жесткого регламентирования образовательного процесса и календарного планирования образовательной деятельности, оставляя педагогу пространство для гибкого планирования их деятельности, исходя из особенностей реализуемой Федеральной образовательной программы, условий образовательной деятельности, потребностей, возможностей и готовности, интересов и инициатив воспитанников и их семей, педагогов и других сотрудников ДОО. Планирование деятельности опирается на результаты педагогической оценки индивидуального развития детей и направлено, в первую очередь, на создание психолого-педагогических условий для развития каждого ребенка, в том числе, на, формирование развивающей предметно-пространственной среды.

Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Организационной основой реализации комплексно-тематического принципа построения программы являются примерные темы (праздники, события, проекты), которые ориентированы на все направления развития ребенка дошкольного возраста и посвящены различным сторонам человеческого бытия, а так же вызывают личностный интерес детей к:

- явлениям нравственной жизни ребенка;
- окружающей природе;
- миру искусства и литературы;
- традиционным для семьи, общества и государства праздничным событиям;
- событиям, формирующим чувство гражданской принадлежности ребенка (родной город, День народного единства, День защитника Отечества и др.);
- сезонным явлениям;
- народной культуре и традициям.

Построение всего образовательного процесса вокруг одного центрального блока дает большие возможности для развития детей. Темы помогают организовать информацию оптимальным способом. У дошкольников появляются многочисленные возможности для практики, экспериментирования, развития основных навыков, понятийного мышления. Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении 48 всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями. Для каждой возрастной группы дано комплексно-тематическое планирование, которое рассматривается как примерное. Педагог вправе по своему усмотрению частично или полностью менять темы или названия тем, содержание работы, временной период в соответствии с особенностями своей возрастной группы, другими значимыми событиями. Формы подготовки и реализации тем носят интегративный характер, то есть позволяют решать задачи психолого-педагогической работы нескольких образовательных областей.

3.8. Сетка занятий

ДНИ НЕДЕЛИ	ГРУППЫ РАННЕГО ВОЗРАСТА	МЛАДШИЕ ГРУППЫ		СРЕДНИЕ ГРУППЫ
	Группа № 1	Группа № 3	Группа № 9	Группа № 5
ПОНЕДЕЛЬНИК	Музыка 9.35-9.45	Развитие речи 9.00-9.10	Физкультура 9.00-9.15	Развитие речи 9.00-9.20
	Игры с дидактическим материалом 15.15-15.25	Рисование 15.15-15.25	Развитие речи 9.25-9.40	Физкультура 9.30-9.50
ВТОРНИК	Игры со строительным материалом 9.00-9.10	Основы науки и естествознания 9.00-9.10	Музыка 9.00-9.15 Основы науки 9.25-9.40	Математика 9.00-9.20 Музыка 10.00-10.20
	Физкультура 15.15-15.25	Физкультура 15.15-15.25		
СРЕДА	Ориентировка в окружающем мире и развитие	Развитие речи (ЧХЛ) 9.00-9.10	Математика 9.00-9.15 Физкультура	Физкультура 9.00-9.20 Основа науки

	речи 9.00-9.10 Музыка 9.20-9.30	Музыка 9.40-9.50	9.30-9.45	9.30-9.45
ЧЕТВЕРГ	Ориентировка в окружающем мире и развитие речи 9.00-9.10	Лепка 9.00-9.10	Музыка 9.00-9.15 Рисование 9.30-9.45	Математика 9.00-9.20 Рисование 9.30-9.50 ППДА 11.10-11.30
	Физкультура 15.15 - 15.25	Физкультура 15.15-15.25		
ПЯТНИЦА	Ориентировка в окружающем мире и развитие речи 9.00-9.10	ФЭМП 9.30-9.40	Лепка/аппликация 9.00-9.15 ППДА 10.30-10.45	Лепка/аппликация 9.00-9.20 Музыка 9.50-10.10
	Игры с дидактическим материалом 15.15-15.25	Музыка 15.15-15.25		

ДНИ НЕДЕЛИ	СТАРШИЕ ГРУППЫ		ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ	
	Группа № 10	Группа № 11	Группа № 4	Группа № 12
ПОНЕДЕЛЬНИК	Основы науки 9.00 – 9.25 Рисование 9.35 – 10.00	Рисование 9.00 – 9.25 Основы науки 9.35 – 10.00	Развитие речи 9.00 - 9.30 Кружок «ШГ» 9.40 - 10.10	Кружок «ШГ» 9.00 – 9.30 Рисование 10.10 – 10.40

		Физкультура (на в.) 11.15 – 11.40	Физкультура 10.20 – 10.50	Физкультура (на в.) 11.40 – 12.10
	ДО «Мир растений и животных» 15.20 - 15.45	ДО «Азы программирования» (1) 15.20 - 15.45	ДО «Увлекательное рисование» (1) 15.20 – 15.50	КГ для детей с ОВЗ 15.20-15.50
ВТОРНИК	Физкультура 9.00 – 9.25 Математика 9.35 – 10.00	Математика 9.00 – 9.25 Физкультура 9.35 – 10.00	Рисование 9.00 – 9.30 Математика 9.40 – 10.10 Музыка 10.30-11.00	Математика 9.00 - 9.30 Музыка 9.40 – 10.10 Основы науки 10.30 – 11.00
	Музыка 15.15-15-45	ДО «Радуга красок» (1) 15.20 – 15.45	КГ для детей с ОВЗ 15.20-15.50	ДО «Шахматы» 15.15 - 15.45
СРЕДА	Обучение грамоте / логопедическое занятие 9.00 – 9.25 Музыка 10.00– 10.25	Музыка 9.00-9.30 Обучение грамоте / логопедическое занятие 9.40 – 10.05	Обучение грамоте / логопедическое занятие 9.40 – 10.10 Физкультура на в 11.30-12.00	Обучение грамоте / логопедическое занятие 9.00 – 9.30 Физкультура 10.00 – 10.30 ДО «Увлекательное рисование» (2) 10.40 - 11.10
	ДО «Радуга красок 2» 15.20 – 15.45	КГ для детей с ОВЗ 15.20- 15.50	ДО «Мышинный код» (1) 15.20-15.50	
ЧЕТВЕРГ	Физкультура 9.00 – 9.25 Математика 9.35 – 10.00	Математика 9.00 – 9.25 Физкультура 10.30 – 11.05	Математика 9.00 - 9.30 Физкультура 9.40 – 10.10	Математика 9.00 – 9.30 Лепка/аппликация 10.00 – 10.30

				Музыка 10.40 - 11.10
	КГ для детей с ОВЗ 15.20- 15.50		ДО «Мышиный код» (2) 15.20-15.50	ДО «Шахматы» 15.15 -15.45
ПЯТНИЦА	Развитие речи 9.00 - 9.25 Лепка/аппликация 9.35-10.00 Физкультура (на в.) 11.40 – 11.55	Развитие речи 9.00 – 9.25 Музыка 9.40 - 10.05	Музыка 9.00-9.30 Основы науки 9.40 – 10.10 Лепка/аппликация 10.20 – 10.50	Развитие речи 9.00 - 9.30 Физкультура 9.40 - 10.10 Музыка 10.20-10.50
	ДО «Азы программирования» (2) 15.20 - 15.45	Лепка/аппликация 15.20-15.50		

3.9. Литература

1. Агаджанова, С. Н. Физическое развитие детей / С.Н. Агаджанова. - М.: Детство-Пресс, 2012. - 444 с.
2. Алябьева, Е. А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет / Е.А. Алябьева. - М.: Сфера, 2015. - 144 с.
3. Анисимова, Т. Г. Физическое воспитание детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой / Т.Г. Анисимова. - Москва: ИЛ, 2016. - 610 с.
4. Бережнова, О. В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет "Малыши-крепьши" / О.В. Бережнова,

- В.В. Бойко. - М.: Цветной мир, 2016. - 136 с.
5. Болсунова, Е. Б. Сказочная гимнастика с элементами йоги. 3-4 года. Учебно-методический комплект / Е.Б. Болсунова. - М.: ВАКО, 2016. - 977 с.
6. Борисова, Вера Валерьевна; Шестакова Татьяна Алексеевна Оздоровительный Фитнес В Системе Физического Воспитания Дошкольников И Младших Школьников / Алексеевна Борисова Вера Валерьевна; Шестакова Татьяна. - Москва: Машиностроение, 2011. - 251 с.
7. Инструктор по физкультуре в ДОУ 2015 № 07 (ноябрь). - М.: Сфера, 2015. - 660 с.
8. Инструктор по физкультуре в детском дошкольном учреждении, №4, 2016 (май). - М.: Сфера, 2015. - 128 с.
9. Инструктор по физкультуре, №1, 2016. - М.: Сфера, 2016. - 128 с.
10. Инструктор по физкультуре, №5, 2012. - М.: Сфера, 2012. - 128 с.
11. Казина, О. Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы: моногр. / О.Б. Казина. - М.: ВКТ, Академия Развития, 2008. - 144 с.
12. Как расти здоровым. Развивающая игра-лото. 4-7 лет. - М.: ИП Бурдина С. В., 2016. - 599 с.
13. Ковалева, Анна Академия солнечных зайчиков. Хочу быть здоровым. Развивающие задания и игра для детей 5-6 лет / Анна Ковалева. - М.: Сфера, 2016. - 229 с.
14. Колдина, Д. Н. Подвижные игры и упражнения с детьми 1-3 лет / Д.Н. Колдина. - М.: Мозаика-Синтез, 2016. - 112 с.
15. Комплект плакатов "Уголок здоровья и безопасности": 4 плаката. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2016. - 855 с.
16. Мартынова, Е. А. Физическая культура. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-7 лет по программе "Детство" / Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2013. - 304 с.
17. Маханева, М. Д. Фигурное плавание в детском саду / М.Д. Маханева, Г.В. Баранова. - М.: Сфера, 2009. - 756 с.
19. Недомеркова, И. Н. Физическое развитие детей 3-4 лет. Март-май. Планирование НОД. Технологические карты: 32 карты / И.Н. Недомеркова. - Москва: ИЛ, 2016. - 954 с.
20. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. - М.: Учитель, 2011. - 136 с.
21. Пензулаева, Л. И. Растем здоровыми и крепкими. 5-6 лет / Л.И. Пензулаева. - М.: Дрофа, 2007. - 832 с.
22. Пензулаева, Людмила Физическая культура в детском саду. Система работы во всех возрастных группах. / Людмила Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2014. - 626 с.
23. Подольская, Е. И. Оздоровительная гимнастика. Игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа / Е.И. Подольская. - М.: Учитель, 2014. - 144 с.
24. Потапчук, А. А. Как сформировать правильную осанку у ребенка / А.А. Потапчук. - Москва: Огни, 2009. - 982 с.
25. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании / Н.В. Полтавцева и др. - М.: Флинта, 2011. - 262 с.

26. Соломенникова, Н. М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика. Конспекты занятий / Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина. - М.: Учитель, 2013. - 160 с.
27. Татарникова, Л. Г. Технологии валеологического развития ребенка в дошкольном образовательном учреждении / Л.Г. Татарникова, Л.В. Симошина. - М.: Санкт-Петербургский государственный университет педагогического мастерства (СПб ГУПМ), 2002. - 112 с.
28. Тесты для определения развития ребёнка. Сенсорика. Физическое развитие. 3+ / С.Е. Гаврина и др. - М.: Экзамен, 2016. - 163 с.
30. Федотов, Михаил Энциклопедия физической подготовки к школе / Михаил Федотов , Елена Данилова , Евгения Тропп. - М.: Нева, ОЛМА-ПРЕСС Гранд, 2002. - 240 с.

Планирование физкультурных занятий во второй младшей группе

№	Дата	Задачи	Содержание	Литература	Примечание
---	------	--------	------------	------------	------------

Сентябрь

1.		Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить	I часть. Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. Подвижные игры «Пойдем в гости», «Дождик пошел» II часть. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см)	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая	
----	--	---	--	---	--

		<p>ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.</p>	<p>Подвижная игра «Бегите ко мне!» III часть. Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала.</p>	<p>младшая группа Стр. 23</p>	
2.		<p>Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.</p>	<p>I часть. Ходьба и бег всей группой за воспитателем. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений: Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза); Бег по залу (Игровое задание «Птички»); III часть. Игровое задание «Найдем птичку».</p>	<p>Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 24</p>	
3.		<p>Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений: Прокатывание мячей; Подвижная игра «Кот и воробышки». III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 25</p>	
4.		<p>Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазанье под шнур.</p>	<p>I часть. Ходьба и бег по кругу. II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками. <i>Основные виды движений:</i> ползание с опорой на ладони и колени; Подвижная игра «Быстро в домик». III часть. Игра «Найдем жучка».</p>	<p>Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 26</p>	

5.		Закреплять ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях, совершенствовать игровые упражнения с мячом.	Игровые упражнения с мячом: прокати мяч, броски вперед и т.д. Игры с бегом «Догоните меня», «Бегите ко мне».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 27	
6.		Закреплять ходьбу по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Игровые упражнения на равновесие – «Пойдем по мостику». Подвижные игры с мячом и прыжками.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 28	
7.		Совершенствовать игровые упражнения с мячом.	Игровые упражнения с мячами – катание мячей в прямом направлении, друг другу, бросание мячей вперед. Подвижные игры «Пузырь», «Мой веселый звонкий мяч», «Найди свой домик».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 28	
8.		Совершенствовать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу.	Игровые упражнения и подвижные игры на весь пройденный материал.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 28	

--	--	--	--	--	--

Октябрь

1.		Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнение в сохранении равновесия «Пойдем по мостику»; • прыжки; • подвижная игра «Догони мяч». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 28	
2.		Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	<p>I часть. Ходьба и бег по кругу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки из обруча в обруч; • прокатывание мяча друг другу (игра «Прокати мяч»); • бег по залу в разных направлениях (игра «Ловкий шофер»). <p>III часть. Игровое задание «Машины поехали в гараж».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 29	
3.		Упражнять детей в	I часть. Ходьба в колонне по одному, врассып-	Л.И.Пензулаева	

	<p>ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.</p>	<p>ную, по залу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • прокатывание мячей в прямом направлении (игровое упражнение «Быстрый мяч»); • ползание между предметами, не задевая их (игровое упражнение «Проползи — не задень»); • подвижная игра «Зайка серый умывается». <p>III часть. Игра «Найдем зайку».</p>	<p>Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 30</p>
4.	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнениях в равновесии.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу с поворотом.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения на стульчиках. <i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание «Крокодильчики» (ползание под шнур, натянутый на высоте 50 см от пола); • упражнение в сохранении равновесия «Пробеги — не задень» (ходьба и бег между предметами (5—6 шт.), положенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга); • подвижная игра «Кот и воробышки». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».</p>	<p>Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 31</p>
5.	<p>Совершенствовать ловкость в игровых заданиях с мячом.</p>	<p>Игровые упражнения «Мышки», «Цыплята» (высота шнура 50-60 см); с мячом – докати мяч до кегли. Подвижные игры «Мой веселый звонкий мяч», «Поймай комара», «Бегите ко мне».</p>	<p>Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 32</p>

6.		Продолжать развивать прыжки с приземлением на полусогнутые ноги.	Игровые упражнения «Пойдем по мостику», «Побежим по дорожке», «Попрыгаем, как зайки». Подвижные игры «Поезд», «Кот и воробышки», «Найди свой домик».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 33	
7.		Совершенствовать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Игровые упражнения: прыжки – «перепрыгнем канавку»; с мячом «докати до кегли», «чей мяч дальше!» Подвижные игры «Поезд», «Найдем игрушку».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 33	
8.		Продолжать упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Игровые упражнения с мячом – катание мячей друг другу, «Прокати мяч по дорожке». Прыжки с продвижением вперед. Подвижные игры «Поймай комара», «Догони мяч», «По мостику», «Наседка и цыплята».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 33	

Ноябрь

1.		Упражнять детей в равновесии при ходьбе по	I часть. Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. Бег. II часть Общеразвивающие упражнения с лен-	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в	
----	--	--	---	---	--

	ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	<p>точками.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнение в сохранении равновесия «В лес по тропинке» (ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ширина 25 см, длина 2—3 м); • прыжки на двух ногах «Зайки — мягкие лапочки»; • подвижная игра «Ловкий шофер». <p>III часть. Игра «Найдем зайчонка».</p>	детском саду. Вторая младшая группа Стр. 33	
2.	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч; учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки «Через болото»; • прокатывание мячей «Точный пас»; • подвижная игра «Мыши в кладовой». <p>III часть. Игра «Где спрятался мышонок?».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 34	
3.	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	<p>I часть. Игровое упражнение «Твой кубик» (ходьба и бег по кругу).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • игровое задание с мячом «Прокати — не задень» (прокатывание мяча между предметами); • игровое упражнение «Проползи — не задень» (ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 35	

			<p>их;</p> <ul style="list-style-type: none"> • игровое задание «Быстрые жучки» (ползание); • подвижная игра «По ровненькой дорожке». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности (по выбору детей).</p>		
4.		<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание (игровое задание «Паучки»); • упражнение в сохранении равновесия; • подвижная игра «Поймай комара». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному за «комаром».</p>	<p>Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 37</p>	
5.		<p>Совершенствовать лазание под предмет</p>	<p>Игровые упражнения: лазание под дугу; с мячом – «Прокати мяч и доползи», «Прокати мяч и догони»; равновесие – «Пробеги по мостику».</p> <p>Подвижные игры «Мыши в кладовой», «Поезд», «По ровненькой дорожке».</p>	<p>Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 38</p>	
6.		<p>Продолжать развивать координацию движений</p>	<p>Игровые упражнения: равновесие – ходьба из обруча в обруч; прыжки – «Перепрыгни из ямки в ямку»</p> <p>Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Догони</p>	<p>Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.</p>	

			мяч».	Вторая младшая группа Стр. 38	
7.		Совершенствовать приземление на полусогнутые ноги.	Игровые упражнения: прыжки – до кубика, до обруча, до игрушки; с мячом – «Прокати мяч до кегли и сбей её». Подвижные игры «Поймай комара», «Кот и мыши», «Найди свой домик».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 38	
8.		Продолжать упражнять детей в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Игровые упражнения с мячом – катание мячей в парах. Подвижные игры «Поймай комара», «Пузырь», «Зайка серый умывается».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 38	

Декабрь

1.		Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого	I часть. Ходьба в колонне по одному. II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками <i>Основные виды движений:</i> • игровое упражнение в сохранении равновесия «Пройди — не задень» (ходьба между кубиками,	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа	
----	--	--	--	--	--

	равновесия и прыжках.	и расставленными в две линии на расстоянии 40 см друг от друга); • прыжки на двух ногах (игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»); • подвижная игра «Коршун и птенчики». III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».	Стр. 38	
2.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную, бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений:</i> III часть. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат; IV часть. Прокатывание мячей друг другу. Подвижная игра «Найди свой домик».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 40	
3.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазанье под дугу.	I часть. Ходьба и бег в колонне по одному. II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками. <i>Основные виды движений:</i> прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50—60 см друг от друга (игровое задание «Не упусти!»); • ползание под дугу «Проползи — не задень» (высота 50 см); подвижная игра «Лягушки». III часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 41	
4.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в про-	I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения на стульчиках.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.	

		странстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <p>ползание по доске с опорой на ладони и колени (игровое упражнение «Жучки на бревнышке»); упражнение в сохранении равновесия. Ходьба по доске в умеренном темпе боком приставным шагом (игровое упражнение «Пройдем по мостику»); Подвижная игра «Птица и птенчики».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика».</p>	Вторая младшая группа Стр. 42	
5.		Совершенствовать умение группироваться при лазанье под дугу.	Игровые упражнения: подлезание – «Пролезть в норку», равновесие – «пройти по дорожке», с мячом – «Прокати и догони мяч». Подвижные игры: «Найди свой домик», «Бегите ко мне»	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 43	
6.		Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве	Игровые упражнения на равновесие, прыжки из обруча в обруч. Подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Пузырь», «Воробышки и кот».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 43	
7.		Продолжать упражнять в ходьбе и беге с выполнением	Игровые упражнения: прыжки – спрыгивание со скамейки; с мячом - прокатывание между предметами, друг другу, в прямом направлении.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в	

		заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Подвижные игры с прыжками и бегом.	детском саду. Вторая младшая группа Стр. 43	
8.		Совершенствовать умение группироваться при лазанье под дугу.	Игровые упражнения: подлезание – «Пролезть в норку», равновесие – «пройти по дорожке», с мячом – «Прокати и догони мяч». Подвижные игры: «Найди свой домик», «Бегите ко мне»	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 43	

Январь

1.		Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	I часть. Ходьба в колонне по одному. II часть. Общеразвивающие упражнения с платочками. <i>Основные виды движений:</i> • упражнение в сохранении равновесия «Пройди — не упади» (ходьба по доске (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками; • прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги «Из ямки в ямку»; • подвижная игра «Коршун и цыплята». III часть. Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 43	
2.		Упражнять детей в ходьбе колонной по	I часть. Игровое упражнение «На полянке». Ходьба по периметру зала и врассыпную по всей	Л.И.Пензулаева Физкультурные	

	одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	«полянке», бег врассыпную. п часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. <i>Основные виды движений:</i> • прыжки на двух ногах между предметами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга; прокатывание мяча между предметами (игровое упражнение «Зайки-прыгуны»); III часть. Ходьба в колонне по одному.	занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 45	
3.	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	г часть. Ходьба и бег вокруг кубиков. п часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком. <i>Основные виды движений:</i> • прокатывание мяча друг другу (игровое упражнение «Прокати — поймай»); • ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы (игровое упражнение «Медвежата»); • подвижная игра «Найди свой цвет». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 46	
4.	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	г часть. «Лягушки и бабочки». Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному в обе стороны. п часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений:</i> • ползание под дугу, не касаясь руками пола; • упражнение в сохранении равновесия «По тропинке» (ходьба по доскам-«тропинкам» (ширина 20 см), свободно балансируя руками; • подвижная игра «Лохматый пес». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 47	
5.	Совершенствовать	Игровые упражнения: ползание, не касаясь руками	Л.И.Пензулаева	

		прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	пола; ходьба по доске; катание мячей друг другу в прямом направлении; прыжки через шнур, из обруча в обруч. Подвижные игры с бегом, прыжками.	Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 49	
6.		Продолжать упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную.	Упражнения: ходьба по доске, прыжки со скамейки, прыжки на месте. С мячом - катание в ворота; в прямом направлении, вокруг предметов. Подвижные игры: «Лохматый пёс», «Наседка и цыплята», «Найди свой домик».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 49	
7.		Продолжать упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Игровые упражнения: прыжки, продвигаясь вперед; прыжки со скамейки; прыжки вокруг предметов. Подвижные игры: «Найди свой цвет», «Воробышки и кот», «Пузырь».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 49	

Февраль

1.		Упражнять в ходьбе и	ичать. Ходьба и бег по кругу, выложенному	Л.И.Пензулаева	
----	--	----------------------	--	----------------	--

	беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	кольцами. п часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом. <i>Основные виды движений:</i> •упражнение в сохранении равновесия «Перешагни — не наступи» (перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (расстояние между шнурами 30 см); • прыжки из обруча в обруч без паузы (игровое упражнение «С пенька на пенек»); • подвижная игра «Найди свой цвет». III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.	Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 50	
2.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	I часть. Ходьба в колонне по одному, бег, высоко поднимая колени, обычный бег. п часть. Общеразвивающие упражнения с малым обручем. <i>Основные виды движений:</i> • прыжки на полусогнутых ногах (игровое упражнение «Веселые воробышки»); • прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками (игровое упражнение «Ловко и быстро!»); III подвижная игра «Воробышки в гнездышках».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 51	
3.	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через	I часть. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег враспынную. п часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений:</i>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая	

	шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	<ul style="list-style-type: none"> • бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола; • подвижная игра «Воробышки и кот». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.</p>	группа Стр. 52	
4.	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазанье под дугу; повторить упражнение в равновесии.	<p>I часть. Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> •лазанье под дугу в группировке «Под дугу»; •упражнение в сохранении равновесия (ходьба по доске); •подвижная игра «Лягушки» (прыжки). <p>III часть. Игра «Найдем лягушонка».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 53	
5.	Продолжать совершенствовать ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Игровые упражнения: подлезание, не касаясь руками пола; ходьба по доске; катание мячей в прямом направлении. Подвижные игры: «Мышки», «Поезд», «Найди свой цвет»	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 54	
6.	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и	Игровые упражнения: равновесие, ходьба по скамейки, перешагивание через кубики. Подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Лохматый пес», «Найди свой цвет».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая	

		мягком приземлении на полусогнутые ноги.		младшая группа Стр. 54	
7.		Продолжать упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; совершенствовать бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер.	Игровые упражнения: прыжки - из ямки в ямку, через шнуры; катание мячей друг другу, в прямом направлении. Подвижные игры: «По ровненькой дорожке», «Лягушки», «Поймай снежинку».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 54	
8.		Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; совершенствовать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Игровые упражнения: с мячом – бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками; бросание снежков правой и левой рукой. Подвижные игры: «Воробышки и кот», «Поезд», «Лягушки».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 54	

Март

1.		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равно-	I часть. Ходьба по кругу, бег по кругу в умеренном темпе. II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.	
----	--	---	--	---	--

		<p>веса при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.</p>	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по доске боком приставным шагом (игровое упражнение «Ровным шагом»); • прыжки между предметами змейкой, продвигаясь вперед на двух ногах (игровое упражнение «Змейка»); • подвижная игра «Кролики». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Вторая младшая группа Стр. 54</p>	
2.		<p>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в длину с места (игровое упражнение «Через канавку»); • катание мячей друг другу (игровое упражнение «Точно в руки»); • подвижная игра «Найди свой цвет». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 56</p>	
3.		<p>Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному. Ходьба высоко поднимая колени. Бег в колонне по одному, помахивая руками, как крылышками.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <p>Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками; Ползание на повышенной опоре; Подвижная игра «Зайка серый умывается»</p> <p>III часть. Игра «Найдем зайку?»</p>	<p>Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 57</p>	

4.	<p>Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p>	<p>I часть. Ходьба и бег между предметами, поставленными по двум сторонам зала. II часть. Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений: Ползание на четвереньках с опорой на ладони; Упражнение в сохранении равновесия; Подвижная игра «Автомобили» III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 58</p>	
5.	<p>Продолжать развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Продолжать упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.</p>	<p>Игровые упражнения: подлезание – лазание под шнур; прыжки – перепрыгивание через шнуры; равновесие – перешагивание через шнуры. Подвижные игры: «Наседка и цыплята», « Кролики», « Поймай комара»</p>	<p>Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 59</p>	
6.	<p>Продолжать развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Совершенствовать броски мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.</p>	<p>Игровые упражнения: равновесие – ходьба по шнуру, лежащему прямо, ходьба по скамейки; метание – перебрасывание мяча друг другу, катание мяча. Подвижные игры: «Найди свой домик», «Зайка серый умывается», «Лягушки».</p>	<p>Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 59</p>	

7.	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Игровые упражнения: прыжки через шнур; прыжки с высоты; метание – игры с мячом, бросание вверх и ловля его двумя руками; лазание – подлезание на четвереньках с опорой на ладони и колени. Равновесие – ходьба с различными положениями рук. Подвижные игры: «Кролики», «Лягушки», «Лохматый пес»	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 59
8.	Продолжать упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Игровые упражнения: лазание под шнур, ползание по скамейке; равновесие – ходьба и бег по дорожке, по скамейке; прыжки из обруча в обруч; метание мяча. Подвижные игры: «По ровненькой дорожке», «Поезд», «Птица, птенчики».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 59

Апрель

1.	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	I часть. Ходьба вокруг кубиков. Бег. II часть. Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком. Основные виды движений: Упражнение в сохранении равновесия Прыжки на двух ногах через шнуры Подвижная игра «Тишина» III часть. Игра «Найдем лягушонка»	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 60
----	--	--	---

2.	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой.</p> <p>Основные виды движений: Прыжки из кружка в кружок с приземлением на полусогнутые ноги; Прокатывание мячей Подвижная игра « По ровненькой дорожке».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 61	
3.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений: Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; Ползание по гимнастической скамейке; Подвижная игра «Мы топаем ногами».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 62	
4.	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному. Бег в умеренном темпе с подскоками.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>Основные виды движений: Ползание на ладонях и коленях между предметами; Упражнение в сохранении равновесия; Подвижная игра «Огуречик, огуречик».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 63	
5.	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры.	Игровые упражнения: ползание под шнур; прыжки – перепрыгивание через шнур; метание – бросание мячей, шишек вдаль, через шнуры.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в	

		Закрепить упражнения в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Подвижные игры: «Кролики», «Поймай комара», «Найди свой цвет».	детском саду. Вторая младшая группа Стр. 64	
6.		Совершенствовать ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; продолжать упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Игровые упражнения: равновесие – ходьба по скамейки, перешагивая через шнуры, кубики; прокатывание мяча между предметами; в прямом направлении; лазанье по доске на четвереньках; ползание под дугу. Подвижные игры: «Поезд», «Воробышки и кот», «Лягушки».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 64	
7.		Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Продолжать упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Игровые упражнения: прыжки через шнуры, с заборчика; лазание – проползание между кеглями, кубиками; равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры: «Воробышки и кот», «Кролик и сторож», «Найди свой цвет».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 64	
8.		Продолжать упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; закреплять прыжки в длину с места;	Игровые упражнения: лазание под шнур, ползание по скамейки; равновесие – ходьба и бег по дорожке, по скамейке; прыжки из обруча в обруч; метание мяча. Подвижные игры: «По ровненькой дорожке»,	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая	

	развивать ловкость при прокатывании мяча.	«Поезд», «Птица, птенчики».	младшая группа Стр. 59	
--	---	-----------------------------	---------------------------	--

Май

1.	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения</p> <p>II часть. общеразвивающие упражнения с кольцом. Основные виды движений: Упражнение в сохранении равновесия; Прыжки через шнуры Подвижная игра «Мыши в кладовой»</p> <p>III часть. Игра «Где спрятался мышонок»</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 65	
2.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному между предметами.</p> <p>II часть. общеразвивающие упражнения Основные виды движений: с мячом Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги Прокатывание мяча друг другу Подвижная игра «Воробышки и кот».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 66	
3.	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками, ходьба врассыпную.</p> <p>II часть. общеразвивающие упражнения с флажками.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая	

	мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке.	Основные виды движений: Броски мяча вверх и ловля его двумя руками; Ползание по скамейки Подвижная игра «Огуречик, огуречик». III часть. Ходьба в колонне по одному.	младшая группа Стр. 67	
4.	Повторение с детьми упражнений, освоенных на занятиях. Особое внимание уделяется игровым упражнениям с мячом, подвижным играм.	Подвижные игры: «Пойдем в гости», «Дождик пошел», «Мыши в кладовой», «Воробышки и кот», «Наседка и цыплята», «Сбей кеглю», «Кролик и сторож», «Найди свой цвет».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 68	
5.	Повторение с детьми упражнений, освоенных на занятиях. Особое внимание уделяется игровым упражнениям с мячом, подвижным играм.	Подвижные игры : «Поезд», «Воробышки и кот», «Лягушки», «Кролики», «Поймай комара», «Найди свой цвет», «Огуречик, огуречик».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 69	
6.	Повторение с детьми упражнений, освоенных на занятиях. Особое внимание уделяется игровым упражнениям с мячом, подвижным играм.	Подвижные игры: «Мы топаем ногами», «Найдем лягушонка», «Найди свой домик», «Зайка серый умывается», «Лягушки», «Наседка и цыплята», «Кролики», « Поймай комара».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 69	

7.	Повторение с детьми упражнений, освоенных на занятиях. Особое внимание уделяется игровым упражнениям с мячом, подвижным играм.	Подвижные игры: «Автомобили», «По ровненькой дорожке», «Поезд», «Птица, птенчики», «Кролики», «Лягушки», «Лохматый пес», «Найди свой цвет», «Воробышки и кот», «Пузырь».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 69	
8.	Повторение с детьми упражнений, освоенных на занятиях. Особое внимание уделяется игровым упражнениям с мячом, подвижным играм.	Подвижные игры: «Пойдем в гости», «Дождик пошел», «Мыши в кладовой», «Воробышки и кот», «Наседка и цыплята», «Сбей кеглю», «Кролик и сторож», «Найди свой цвет».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа Стр. 69	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут

СЕНТЯБРЬ						
1.	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании	Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Без предметов	1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя 2. Прыжки	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.
2.	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.	ОРУ С флажками	1. Прыжки «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу	«Самолеты».	Ходьба в колонне по одному.
3.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в	Перестроение в круг. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег враспынную	ОРУ с мячом.	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола	«Огуречик, огуречик ... ».	Ходьба в колонне по одному

	прокатывании мяча, лазанье под шнур .					му; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.
4.	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Построение в три колонны. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!»	ОРУ С малыми обручами	1. Равновесие: ходьба по доске 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени.	«У медведя во бору».	Игра мало подвижности «Где постучал и?».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Закл ючит ельн ая част ь
			Общеразвива ющие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 мину т
ОКТАБРЬ						
1.	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному,. Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании)	ОРУ с косичкой (или с коротким шнуром).	2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке	«Кот и мыши».	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «КОТОМ».

2.	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу,	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке, ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	ОРУ Без предметов	2. Прокатывание мячей друг другу 1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах	«Найди свой цвет!». «Автомобили».	И.М. П.«Автомобили и поехали в гараж»
3.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Ходьба с выполнением различных заданий	ОРУ Без предметов	2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	«Ловишки»	Ходьба в колонне по одному
4.	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски Упражнения в ходьбе и беге Построение в круг	ОРУ С мячом	1. Лазанье под дугу 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча двумя руками	«У медведя во бору».	И.М.П. «Угадай, где спрятано».

Задачи	Вводная часть	Основная часть	Закл
--------	---------------	----------------	------

			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	Юнитовая часть
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
НОЯБРЬ						
1.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Салки».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
2.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, «как мышки».	Общеразвивающие упражнения без предметов	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Перебрасывание мяча друг другу	Подвижная игра «Самолеты».	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, побе

						дивш ее в игре «Сам олет ы».
3.	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег в рассыпную.	Общеразвиваю щие упражнения с мячом	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни 4. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Лиса и куры».	3 часть . Ходь ба в коло нне по одно му.
4.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу	Общеразвиваю щие упражнения с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на	Подвижная игра «Цветные автомобили».	Ходь ба в коло нне по одно му.

				ладони и колени 3. Прыжки на двух ногах до кубика		
--	--	--	--	---	--	--

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут

ДЕКАБРЬ

1.	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег в рассыпную по сигналу перестроение в колонну	Общеразвивающие упражнения с платочком	1. Равновесие 2. Прыжки через 4-5 брусков 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами	Подвижная игра «Лиса и куры».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».
----	---	---	--	---	-------------------------------	---

2.	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному . Построение в шеренгу.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).	Подвижная игра «У медведя во бору».	Игра малой подвижности по выбору детей
3.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную	Общеразвивающие упражнения.	1.Перебрасывание мячей друг другу 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	Подвижная игра «Зайцы и волк»	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».
4.	Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную	Общеразвивающие упражнения с кубиками.	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух	Подвижная игра «Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному

				ногах		
--	--	--	--	-------	--	--

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
ЯНВАРЬ						
1.						
2.						
3.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Ходьба в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие-ходьба по канату 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя	Подвижная игра «Кролики».	Игра малой подвижности и «Найд

	уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками			руками		ем кролика!».
4.	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие-ходьба на носках между предметами	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег в рассыпную	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки с гимнастической скамейки 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз).	Подвижная игра «Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	

		2—3 минуты	12—14 минут		2—3 минут	
ФЕВРАЛЬ						
1.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег враспынную. Построение в три колонны	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки через бруски 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи 4. Прыжки через шнур, 5. Перебрасывание мячей друг другу	Подвижная игра «Котята и щенята».	Игра малой подвижности
2.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на	Общеразвивающие упражнения на стульях.	1. Прыжки из обруча в обруч 2. Прокатывание мячей между предметами 3. Прыжки на двух ногах 4. Прокатывание мячей друг другу 5. Ходьба на носках	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет

		корточки, кладут руки на колени.				
3.	Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 1. Метание мешочков в вертикальную цель 3. Прыжки на двух ногах между предметами	«Воробышки и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному.
4.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии, в прыжках на правой и левой ноге.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге	«Перелет птиц»	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
МАРТ						
1.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.	Общеразвивающие упражнения.	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева 1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Перелет птиц».	Игра малой подвижности и «Найди и промолчи».
2.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную Упражнять в	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Прыжки в длину с места 2.Перебрасывание мячей через шнур 3.Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы 4.Прокатывание мяча друг другу	Подвижная игра «Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному.

	прокатывании мячей друг другу;					
3.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии.	ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Обще развивающие упражнения с мячом.	1.Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	Подвижная игра «Самолеты».	Игра малой подвижности.
4.	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. упражнять в лазании по гимнастической стенке	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную, по сигналу воспитателя остановиться	Обще развивающие упражнения с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки через 5-6 шнуров 4. Лазанье по гимнастической стенке 5.Ходьба по доске, лежащей на полу	Подвижная игра «Охотник И зайцы».	Игра малой подвижности и «Найдем зайку».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
АПРЕЛЬ						
1.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	Общеразвивающие упражнения.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через препятствия	Подвижная игра «Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».
2.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему	Общеразвивающие упражнения с кеглей.	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному

	мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег враспынную.		цель 3. Метание мячей в вертикальную цель 4. Отбивание мяча одной рукой		у, на носках, переход на обычный шаг.
3.	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Обще развивающие упражнения с мячом	1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному.
4.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	Обще развивающие упражнения с косичкой.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
МАЙ						
1.	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. упражнять в прокатывании мяча между кубиками	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения	1. Ходьба по доске (ширина 15 см) 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками	Подвижная игра «Котята и щенята».	Игра малой подвижности.
2.	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего Ходьба и бег врассыпную по всему залу.	Общеразвивающие упражнения с кубиком.	1. Прыжки в длину с места через шнур 2. Перебрасывание мячей друг другу 3. Метание мешочков	Подвижная игра «Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному

	упражнениях с мячом.			на дальность (правой и левой рукой).		у. Игра малой подвижностью и по выбору детей.
3.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку	Ходьба в колонне по одному бег врассыпную.	Обще развивающие упражнения с палкой	1. Метание в вертикальную цель 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьему»). 4. Прыжки через короткую скакалку.	Подвижная игра «Зайцы и волк».	Игра малой подвижностью и «Найдем зайца».
4.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. в лазании на гимнастической стенке.	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному.	Обще развивающие упражнения с мячом	1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева 1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее 2. Равновесие - ходьба	Подвижная игра «У медведя в бору».	Ходьба в колонне по одному у.

				по доске		
--	--	--	--	----------	--	--

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми старшей группы» Л.И. Пензулаева

неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
СЕНТЯБРЬ						
1.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге в рассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба в рассыпную,	ОРУ Без предметов	1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах	«У кого мяч?». «Ловишки»	Игра малой подвижности «У кого мяч?».

2.	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя	ОРУ с мячом.	1. Прыжки — подпрыгивание на двухногах 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).	«Сделай фигуру». «Мы, веселые ребята».	Игра малой подвижностью и «Найди и промолчи».
3.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем. Переход на обычную ходьбу.	ОРУ Без предметов	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком	«Удочка». «Быстро возьми»	Ходьба в колонне по одному.
4	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу	. Ходьба в колонне по одному Ходьба в различном темпе;	ОРУ С	1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край)	«Мы, веселые	Ходьба в колонне по

	воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	ходьба в колонне по одному и в рассыпную, перестроение в колонну по три	гимнастической палкой	в группировке 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины»	ребята».	одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).
--	---	---	-----------------------	--	----------	---

Неде	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключите
-------------	---------------	----------------------	-----------------------	------------------

			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	дельная часть
Октябрь						
1.	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.	ОРУ Без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, 3. Бросание мяча двумя руками от груди	«Перелет птиц» «Не попадись»	И.М.П «Найди и промолчи» Ходьба в колонне по одному.
2.	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при прыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному;	ОРУ С большим мячом	1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги 3. Переползание через препятствия 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	«Не оставайся на полу». «Ловишки».	И.М.П «У кого мяч?» Ходьба в колонне по одному.

	препятствия.					
3.	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в	ОРУ С малым	1. Метание мяча в горизонтальную цель	«Удочка»	Ходьба в колонне по

	по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	медленном темпе .Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя	мячом	Лазанье 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи		одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два Бег в колонне по два	ОРУ С обручем	3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 1. Пролезание	«Гуси-лебеди» «Ловишки - перебежки»	И.М.П. «Летает нелетает» И.М.П. «Затейники»

	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключите
--	---------------	----------------------	-----------------------	------------------

			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	льная часть
Ноябрь						
1.	1. Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. 2. Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки, Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, бег между кеглями, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную.	ОРУ с малым мячом	Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу «Мяч о стенку» «Поймай мяч». «Не задень».	«Пожарные на учении». «Мышеловка»..	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Игра малой подвижности «Угадай по голосу».
2.	1. Бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп»	ОРУ с обручем	1. Прыжки с продвижением вперед 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе Отбивание мяча о землю «Мяч водящему». «По мостику	«Не оставайся на полу» «Ловишки».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Игра малой

	<p>предметами 2. Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом</p>	<p>— остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе.</p>				<p>ПОДВИЖНОСТИ «Затейники»</p>
--	--	--	--	--	--	------------------------------------

	упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.	Упражнения в ходьбе и беге чередуются.				
3.	1. Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. повторить ведение мяча в ходьбе. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами 2. Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба в рассыпную Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба в рассыпную.	ОРУ с большим мячом	1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках 1. «Перебрось и поймай». 2. «Перепрыгни - не задень»	Подвижная игра «Удочка» «Ловишки и парами».	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя. Игра малой подвижности и «Летает — не летает».
4.	1. Упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. 2. Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.	Ходьба в колонне по одному, в рассыпную с выполнением «фигуры»; бег в рассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании. ходьба между предметами, поставленными в один ряд и бег с преодолением препятствий ходьба и бег в чередовании.	ОРУ На гимнастических скамейках	1. Лазанье — подлезание под шнур 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета 3. Равновесие 1. «Кто быстрее». 2. «Мяч о стенку».	«Пожарные на учении» «Ловишки-перебежки».	Игра малой подвижности и «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим.

Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	
		Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)		
Декабрь						
1.	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отработать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами руками из-за головы друг другу Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения с палкой	Равновесие Прыжки 3. Перебрасывание мяча двумя 1.«Кто дальше бросит». 2.«Не задень».	Подвижная игра «Кто скорее до флажка». Подвижная игра «Мороз-Красны йнос».	«Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному между снежными постройками иза самым

	перебрасывании мяча друг другу. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.	врассыпную.				ловким «Морозом».
2.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель	Общеразвивающие упражнения с флажками	Прыжки 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши 3. Ползание 1.«Метко в цель». 2.«Кто быстрее до снеговика». 3.«Пройдем по мостику».	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Мороз-Красный нос	Игра малой подвижности и «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности и «Найди предмет».
3.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. Развивать ритmicность ходьбы на лыжах;	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение, ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения	1. Перебрасывание мяча в шеренгах 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Равновесие 1.«Метко в цель». 2.«Смелые воробышки	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности и «Летает — не летает». Ходьба между кеглями

	упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.					
4.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой;	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности на выбор детей.	Общеразвивающие упражнения с обручем	Лазанье Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями Бросание мяча о стену. «Забей шайбу». «По дорожке»	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Мы, веселые ребята»	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем

Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	
		Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)		
Январь						
3.	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках ноги на ногу, забрасывании мяча кольцо, развивая ловкость и глазомер. Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом;	Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3. Метание 4. упражняются ходьбе на лыжах 5.«Сбей кеглю»	Подвижная игра «Медведи и пчелы» Подвижная игра «Ловишки парами».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.
4.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять ползании на	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по водному;	Общеразвивающие упражнения с	1. Прыжки в длину с места 2. Проползание под	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Летает - не

четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	Ходьба по кругу вправо, бег по кругу	веревкой дугами на четвереньках	летает».
Закреплять у детей навык.. скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона;		3. Бросание мяча вверх.	Игра малой подвижности
повторить игровые упражнения с бегом и метанием.		4.«Кто быстрее».	
		5.«Пробеги — не задень».	«Найдем зайца».

Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
		Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	двигательные игры (ДИ)	

ФЕВРАЛЬ

1.	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учиться сохранять устойчивое равновесие упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в	Ходьба в колонне по одному в бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски 3. Забрасывание мячей в	Подвижная игра «Охотники и зайцы» Подвижная игра «Мороз-	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками
----	--	--	--------------------------------------	--	---	---

корзину.

Игра малой подвижности

корзину

Красный

	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.	Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах,		4.«Точный пас» 5.«По дорожке»	нос».	
2.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге в рассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления полусогнутые ноги при прыжках в длину; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить	Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и набег по кругу, взявшись за руки; с ходьба и бег в рассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!» Построение в шеренгу на лыжах, метания снежков на дальность; повторить игровые	Общеразвивающие упражнения с палкой.	Прыжки в длину с места Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом Лазанье «Кто дальше». «Кто быстрее».	Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук. Игра малой подвижности «Найдем следы зайца».

	упражнения с бегом и прыжками	упражнений				
3.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. Повторить упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек. Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.	Общеразвивающие упражнения на скамейках.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Подлезание под палку 3. Перешагивание через шнур 4. «Точно в круг». 5. «Кто дальше».	Подвижная игра «Мышеловка» Подвижная игра «Ловишки-перебежки»	Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.
4.	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.	Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному; переход на бег в рассыпную; построение в колонны.	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазанье 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки с ноги на ногу 4. Отбивания мяча в ходьбе	Подвижная игра «Гуси-лебеди». Подвижная игра «Ловишки парами»	Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.

Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.		5.«Гонки санок». 6.«Не попадись». 7.«По мостику».		
--	--	---	--	--

	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	двигательные игры (ДИ)	
МАРТ						
1.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнур) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч перебрасывания мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу,	Ходьба в колонне по одному вбег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег с рассыпной. Построение в три колонны. непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между и ледяными постройками; переход на ходьбу.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом.	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Перебрасывание мяча друг другу 1. «Пас точно на клюшку». 2. «Проведи — не задень».	Подвижная игра «Пожарные на учении». Подвижная игра «Горелки»	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему». игра малой подвижности «Летает — не летает».
2.	Упражнять в ходьбе и беге	Ходьба и бег в кругу с	Общеразвива	1. Прыжок в высоту с	Подвижная	Эстафета с

	<p>по кругу с изменением направления движения и врассыпную; прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, ползании между кеглями. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p>	<p>изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.</p>	<p>ющие упражнения</p>	<p>разбега 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой 3. Ползание на четвереньках между кеглями 1.«Поймай мяч». 2.«Кто быстрее».</p>	<p>игра «Медведи и пчелы». Подвижная игра «Карусель».</p>	<p>мячом Ходьба в колонне по одному.</p>
<p>3.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании ходьбой;</p>	<p>ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м,</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с обручем</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки правым</p>	<p>Подвижная игра «Ловишки».</p>	<p>Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге».</p>

повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.		(левым) боком 1.«Канатоходец». 2.«Удочка».		
---	--	--	--	--

4.	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение метания в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.	Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег в рассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. набивными мячами Упражнение в беге на скорость	Общеразвивающие упражнения	1. Метание мешочков в горизонтальную цель 2. Подлезание под шнур 3. Ходьба на носках между 1.«Прокати и сбей». 2.«Пробеги - не задень».	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Подвижная игра Удочка	Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Эстафета с мячом.
----	--	---	----------------------------	---	---	---

Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
		Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	двигательные игры (ДИ)	

Апрель

1.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, в рассыпную ходьба с перешагиванием через	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Метание в	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Ходьба в колонне по одному с остановкой
----	---	--	----------------------------	--	-----------------------------------	---

	<p>прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.</p>	<p>шнуры попеременно правой и левой ногой</p>		<p>вертикальную цель Игровые Упражнения. 1. «Ловишки-перебежки» 2. «Стой». 3. «Передача мяча в колонне».</p>		<p>по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!» Ходьба в колонне по одному за командой победителей.</p>
<p>2.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Упражнять детей в непрерывном беге, повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой</p>	<p>1. Прыжки через короткую скакалку 2. Прокатывание обруча друг другу 3. Пролезание в обруч 1. «Пройди — не задень» 2. «Догони обруч». 3. «Перебрось поймай»</p>	<p>Подвижная игра Ловишки-перебежки. Эстафета с</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Кто ушел?». «Кто быстрее идо флажка».</p>

3.	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжками, с бегом.</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики скамейке на носках</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с мячом.</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Ползание по полу 3. Ходьба по гимнастической скамейке 1. «Кто быстрее». 2. «Мяч в кругу».</p>	<p>Подвижная игра «Удочка» Подвижная игра «Горелки»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности</p>
4.	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в прыжках. Продолжать</p>	<p>Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в</p>	<p>Общеразвивающие упражнения.</p>	<p>1. Лазанье по гимнастической стенке. 2. Прыжки через короткую скакалку 3. Ходьба по канату 1.«Сбей кеглю».</p>	<p>Подвижная игра «Карусель». Подвижная игра «С кочки на кочку»</p>	<p>Игра малой подвижности «Угадай по голосу». «С Ходьба в колонне по</p>

учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.	две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места	2.«Пробеги — не задень».	одному, бег «змейкой».
---	--	--------------------------	------------------------

Задачи	Вводная часть	Основная часть			ключительная часть
		Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Игровые (ПИ)	

МАЙ

1.	Упражнять детей в ходьбе и беге парами поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону. Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Бросание мяча 4. «Проведи мяч». 5. «Пас друг другу». 6. «Отбей волан»	Подвижная игра Мышеловка. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Игра «Что изменилось?». Ходьба в колонне по одному.
-----------	--	---	----------------------------	---	--	--

<p>мяча о стену. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до</p>	<p>между предметами (в чередовании с ходьбой).</p>				
--	--	--	--	--	--

	1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.					
2.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье. упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры ; ходьба и бег в рассыпную, бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой).	Общеразвивающие упражнения с флажками.	Прыжки в длину с разбега Перебрасывание мяча 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьему» «Прокати — не урони». «Кто быстрее». «Забрось в кольцо».	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.

3.	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.</p> <p>Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой;</p> <p>Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>скамейке боком приставным шагом</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с мячом.</p>	<p>1. Бросание мяча одной рукой, а ловля двумя</p> <p>2. Лазанье - пролезание в обруч правым</p> <p>Ходьба по гимнастической</p>	<p>Подвижная игра «Пожарные на учении</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Игра малой подвижности или эстафета с мячом.</p>
4.	<p>Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием</p>	<p>Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».</p> <p>кеглями</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с кольцом</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке наживоте</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между «Сделай фигуру!»</p> <p>«Мяч водящему».</p> <p>«Кто быстрее»</p>	<p>Подвижная игра «Караси и щука».</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся наземле».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой.</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>

<p>через набивные мячи и прыжки между кеглями. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.</p>					
---	--	--	--	--	--

Сентябрь

№ Зан.	Да -та	Задачи	Содержание	Литература	Примечание
1.		<p>Упражнять детей в беге колонной по одному, в переходе с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м — ходьба, 20 м — бег); бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют. • Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шнуров, расстояние между шнурами 40 см). • Перебрасывание мяча (диаметр 20—25 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние 3 м). <p>III часть. «Ловишки».</p>	<p>Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 8</p>	

2.	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; развивать точность движений при переброске мяча.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи (два приставных шага, на третий — перешагивание через мяч). Голову и спину держать прямо, в конце скамейки сойти, не прыгая. Руки на пояс (или за голову). • Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.; расстояние между мячами 4 см). • Переброска мячей (диаметр 20—25 см) двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние 3 м) 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 9	
3.	Упражнять в равномерном беге и беге с ускорением; в прокатывании обручей; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.	<p>I часть. Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую. Ходьба в рассыпную; в колонне по одному.</p> <p>II часть. Игровые упражнения «Ловкие ребята». «Пингвины». «Догони свою пару».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Вершки и корешки».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 10	
4.	Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу (за голову, в стороны, на пояс). Бег в колонне по одному в умеренном темпе, ходьба.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с доставанием до предмета, 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 10	

	и лазанье под шнур, не задевая его и не касаясь пола.	<p>подвешенного на высоте поднятой руки ребенка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы) (расстояние 4 м). • Лазанье под шнур (3—4 раза подряд). <p>III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>		
5.	Упражнять в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур.	<p><i>Основные виды движения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (дистанция 6—8 м; расстояние между предметами 0,5 м). • Переброска мяча стоя в шеренгах (стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу). Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу. • Упражнение в ползании — «крокодил». 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 12	
6.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, змейкой; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Быстро встань в колонну!», «Прокати обруч». Подвижная игра «Совушка».</p> <p>III часть. Игра «Великаны и гномы».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 13	
7.	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала по ориентирам. Бег в умеренном темпе.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 14	

		<p>движений в задании на равновесие; повторить переползание по гимнастической скамейке.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. • Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (поднимая прямую ногу — хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу — руки в стороны). • Подвижная игра «Удочка» <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>		
8.		<p>Упражнять в равновесии; повторить переползание по гимнастической скамейке, задания с мячом.</p>	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (3—4 раза). • Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьему»). • Ходьба по гимнастической скамейке, на середине скамьи выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше. 	<p>Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 15</p>	

Октябрь

1.		<p>Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (6—8 кубиков (мячей); расстояние между предметами 0,5 м).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. • Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 	<p>Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 19</p>	
----	--	--	--	--	--

			<p>(6—8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см) (по одной стороне зала прыжки на правой ноге, по другой — на левой).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 р). <p>Подвижная игра «Перелет птиц».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>		
2.		<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. • Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук (длина шнура 3—4 м). • Перебрасывание мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах (расстояние 2-2,5 м). 	<p>Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 20</p>	
4.		<p>Упражнять в беге с преодолением препятствий, в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий — перепрыгивание через бруски, положенные на расстоянии трех шагов ребенка (два шага в беге и на третий шаг перепрыгивание) (4—5 брусков; высота бруска 6-10 см).</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Перебрось — поймай»,</p>	<p>Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 21</p>	

			«Не попадись». III часть. Подвижная игра «Фигуры».		
5.		Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	I часть. Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена направления движения, переход к бегу с перепрыгиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи). II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. <i>Основные виды движений</i> • Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат (коврик). • Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант). • Ползание на ладонях и ступнях («помедвежь») (дистанция 4—5 м). Подвижная игра «Не оставайся на полу». III часть. Игра «Эхо».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 21	
6.		Упражнять в прыжках; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	<i>Основные виды движений</i> • Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги. • Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками. • Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 22	

			группировке.		
7.		Повторить бег в среднем темпе; развивать точность броска; упражнять в прыжках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты).</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Кто самый меткий?», «Перепрыгни — не задень». Подвижная игра «Совушка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 23	
8.		Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; в ведении мяча; ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на пояс); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), ходьба.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. <i>Основные движения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). • Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). • Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками. Подвижная игра «Удочка». <p>III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 23	

Ноябрь

1.	<p>Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча. бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.</p>	<p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><i>Основные движения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. • Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы. • Эстафета с мячом «Мяч водящему». <p>Подвижная игра «Догони свою пару».</p> <p>III часть. Игра «Угадай чей голосок?».</p>	<p>Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 28</p>	
2.	<p>Упражнять в ходьбе по канату (шнуру); в прыжках через шнур.</p>	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. • Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната, руки произвольно. • «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками — баскетбольный вариант. 	<p>Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр.31</p>	
3.	<p>Закреплять навык ходьбы с перешагиванием через предметы; повторить игровые упражнения с</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному между кеглями; ходьба с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Мяч о стенку»,</p>	<p>Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная</p>	

	мячом и прыжками.	«Будь ловким». Подвижная игра «Мышеловка». III часть. Игра малой подвижности «Затейники».	группа. Стр. 31	
4.	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу, с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс). II часть. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой. <i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. • Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. • Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы). III часть. Подвижная игра «Фигуры».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 31	
5.	Упражнять в прыжках через короткую скакалку; передаче мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	<i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. • Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг). • Передача мяча в шеренгах (эстафета). 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 33	

6.	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы; ходьба в колонне по одному.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Передача мяча», «Не задень». Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>III часть. Игра «Затейники».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 33	
7.	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.	<p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег в рассыпную (в чередовании).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м). • Лазанье под дугу (2 линии по 3—4 дуги). • Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6—8 шт.). Подвижная игра «Перелет птиц». <p>III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 33	
8.	Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, в ползании, в ходьбе	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3- 4м. • Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.	

		по гимнастической скамейке.	прямом направлении (дистанция не более 5 м), подняться, потянуться вверх, руки прямые, хлопок в ладоши над головой. • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	Подготовительная группа. Стр. 35	
--	--	-----------------------------	--	-------------------------------------	--

Декабрь

1.		Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	I часть. Общеразвивающие упражнения в парах. II часть. Основные движения • Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3—4 мяча, расстояние между мячами 3 шага ребенка), руки свободно балансируют. • Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, набивные мячи), огибая их. • Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. III часть. Подвижная игра «Хитрая лиса».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 39	
2.		Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком	<i>Основные виды движений</i> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная	

	приставным шагом, с перешагиванием); в упражнениях с мячом.	<ul style="list-style-type: none"> • Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2—2,5 м) (стойка ноги на ширине плеч; броски двумя руками снизу, от груди и из-за головы). • Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге). 	группа. Стр. 40	
3.	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу; упражнять в продолжительном беге; в равновесии, в прыжках, с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться на одной ноге, слегка поджав вторую ногу, руки в стороны; продолжение ходьбы; на сигнал «Лягушки!» присесть, положив руки на колени; на сигнал «Зайки!» прыжки на двух ногах на месте. Бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты), без остановки; ходьба.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Пройди — не задень».</p> <p>«Пас на ходу». Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Подвижная игра «Совушка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 40	
4.	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег враспынную, ходьба в колонне по одному.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><i>Основные движения</i></p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 41	

	ползании и эстафету с мячом.	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (дистанция 6 м). • Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». • Ползание по скамейке на ладонях и коленях. Подвижная игра «Салки с ленточкой». <p>III часть. Игра малой подвижности «Эхо!».</p>		
5.	Упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на ногах между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно. • Прокатывание мяча между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя. • Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек» (шнур натянут на высоте 50 см от пола). 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 42	
6.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную; на сигнал «Цапля!» остановиться и поднять одну ногу, согнутую в колене, руки за голову, удерживая равновесие; обычная ходьба. На сигнал «Бабочки!» бег врассыпную, помахиная руками. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Пройди — не урони», «Из кружка в кружок», «Стой!»</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Эхо!».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 42	
7.	Повторить ходьбу с изменением темпа	I часть. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по	Л.И.Пензулаева Физкультурные	

	<p>движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, в ползании на животе, в равновесии</p>	<p>сигналу (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. • Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков. • Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс. <p>Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>занятия в детском саду.</p> <p>Подготовительная группа.</p> <p>Стр. 44</p>	
8.	<p>Упражнять в перебрасывании малого мяча; в ползании на четвереньках, в прыжках.</p>	<p><i>Основные движения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5м). • Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (голову не опускать). • Прыжки со скамейки на мат или коврик. 	<p>Л.И.Пензулаева</p> <p>Физкультурные занятия в детском саду.</p> <p>Подготовительная группа.</p> <p>Стр. 45</p>	

Январь

1.	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, по сигналу поворот в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с</p>	<p>Л.И.Пензулаева</p> <p>Физкультурные занятия в детском саду.</p>	
----	---	---	--	--

	сигналу; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	палкой. <i>Основные виды движений</i> • Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. • Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук. • Ведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии (дистанция 10м). Подвижная игра «День и ночь». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Подготовительная группа. Стр. 48	
2.	Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, в прыжках на двух ногах через препятствие.	<i>Основные виды движений</i> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. • Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на полу в шахматном порядке на небольшом расстоянии один от другого). • Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 50	
3.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке.	I часть. Ходьба, затем бег в умеренном темпе между санками сначала вправо по кругу, затем влево. II часть. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Проскользни — не упади». Подвижная игра «Два Мороза». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 50	
4.	Повторить ходьбу с	I часть. Ходьба в колонне по одному, по	Л.И.Пензулаева	

	выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; в ползании по скамейке.	команде выполняя задания для рук (за голову, на пояс, вверх); ходьба и бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком. <i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места (на мат). • «Поймай мяч» (двое ребят перебрасывают мяч друг другу (расстояние 2 м), третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его). • Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—6 м. III часть. Подвижная игра «Совушка».	Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 51	
5.	Упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	<i>Основные движения</i> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места. • Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши (или с приседанием, поворотом кругом и т. д.). • Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 52	
6.	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея;	I часть. Игровое упражнение «Снежная королева». II часть. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?», «Веселые воробышки». Игра «Два Мороза».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная	

		игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».	III часть. Ходьба в умеренном темпе между постройками.	группа. Стр. 53	
7.		Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы (6—8 шнуров; расстояние между шнурами один шаг ребенка). Ходьба и бег в рассыпную, ходьба в колонне.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. • Лазанье под шнур правым и левым боком. • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики. <p>III часть. Подвижная игра «Удочка».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 53	

Февраль

1.		Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий ; ходьба в колонне по одному.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.	
----	--	--	--	---	--

	выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча.	обручем. <i>Основные движения</i> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4—5 шт.; расстояние между мячами 2 шага ребенка). • Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. • Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы). Подвижная игра «Ключи». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Подготовительная группа. Стр. 58	
2.	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках; в бросании мяча.	<i>Основные движения</i> • Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. • Прыжки между предметами на правой, затем левой ноге. • Передача мяча по кругу (большой диаметр).	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 59	
3.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, задание с прыжками.	I часть. Ходьба между санками «змейкой», бег в умеренном темпе. II часть. Игровые упражнения: «Точная подача», «Попрыгунчики». III часть. Подвижная игра «Два Мороза».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 59	
4.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук;	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, ходьба с хлопками на каждый	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском	

	<p>разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).</p>	<p>шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с палкой. <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. • Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант). • Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком. <p>Подвижная игра «Не оставайся на земле». III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>саду. Подготовительная группа. Стр. 60</p>	
5.	<p>Упражнять в прыжках с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); в переброске мяча; в лазанье в обруч (под дугу).</p>	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук. • Ползание на ладонях и коленях между предметами(5—6 шт.). • Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант). 	<p>Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 61</p>	
6.	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке, на сигнал «Фигуры!» остановиться и показать какую-либо «фигуру». Ходьба колонной по одному. II часть. Игровые упражнения: «Гонки санок», «Пас на клюшку».</p>	<p>Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа.</p>	

			III часть. Игра «Затейники».	Стр. 61	
7.	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, в лазанье на гимнастическую стенку; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу. Ходьба колонной по одному.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. • Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе. • «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2-2,5 м. <p>Подвижная игра «Не попадись» (с прыжками).</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 62		
8.	Упражнять в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой. • Метание мешочков в горизонтальную цель 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 63		

	ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	правой и левой рукой.		
--	---	-----------------------	--	--

Март

1.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками; ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть. • Прыжки на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция Юм). • Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». <p>Подвижная игра «Ключи».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 71	
2.	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; повторить задание в	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. • Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа.	

	прыжках, эстафету с мячом.	(два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге). • Эстафета с мячом (исходное положение: стойка на коленях, сидя на пятках; передача мяча прямыми руками следующему игроку, в одну и другую сторону).	Стр. 72	
3.	Повторить упражнение в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	I часть. Бег на скорость (дистанция 10 м), повернуться кругом и от линии финиша и повторить задание. II часть. Игровые упражнения: «Лягушки в болоте», «Мяч о стенку». III часть. Игра малой подвижности.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 72	
4.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную. II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. <i>Основные виды движений</i> • Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. • Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли). • Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»). Подвижная игра «Затейники». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 73	
5.	Упражнять в прыжках, ползании; повторить задания с мячом.	<i>Основные виды движений</i> • Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м). • Переброска мячей (большой диаметр) в парах;	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.	

			<p>способ по выбору детей.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «по-медвежьи». 	<p>Подготовительная группа. Стр. 74</p>	
6.		<p>Упражнять в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.</p>	<p>I часть. Игра с бегом «Мы — веселые ребята». II часть. Игра «Охотники и утки». III часть. Игра «Тихо — громко».</p>	<p>Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 74</p>	
7.		<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, в ползании, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег враспынуто.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с палкой.</p> <p><i>Основные движения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мешочков в горизонтальную цель. • Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»). • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (на пояс). <p>Подвижная игра «Волк во рву».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 75</p>	
8.		<p>Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель;</p>	<p><i>Основные движения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мешочков в горизонтальную цель. • Ползание по гимнастической скамейке на 	<p>Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском</p>	

	в ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	<p>четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба между предметами (6—8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове. 	<p>саду. Подготовительная группа. Стр. 77</p>	
--	---	--	---	--

Апрель

1.	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков; бег; переход на ходьбу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. • Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. • Переброска мячей в шеренгах. <p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному</p>	<p>Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 80</p>	
2.	Повторить упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше. • Прыжки через короткую скакалку на месте, 	<p>Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа.</p>	

			<p>продвигаясь вперед.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей). 	Стр. 81	
3.		<p>Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.</p>	<p>I часть. Игровое задание «Быстро в шеренгу».</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Перешагни — не за день», «С кочки на кочку». Подвижная игра «Охотники и утки».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Великаны и гномы».</p>	<p>Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 81</p>	
4.		<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.</p>	<p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с разбега. • Броски мяча друг другу в парах. • Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика». <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 82</p>	
5.		<p>Упражнять в прыжках в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги), в пе-</p>	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с разбега. • Эстафета с мячом «Передал — садись». • Лазанье под шнур в группировке. 	<p>Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная</p>	

		ребрасывании мяча друг другу.		группа. Стр. 83	
6.		Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу поворот в другую сторону, ходьба; бег врассыпную, по сигналу остановиться. Ходьба и бег чередуются.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Пас ногой», «Пингвины».</p> <p>Подвижная игра «Горелки».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 83	
7.		Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	<p>I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мешочков на дальность «Кто дальше бросит». • Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. • Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. • Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. <p>Подвижная игра «Затейники».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 83	
8.		Упражнять в метании мешочков на	<p><i>Основные движения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мешочков на дальность. 	Л.И.Пензулаева Физкультурные	

		дальность, ползании, равновесии.	в в	<ul style="list-style-type: none"> • Ползание не четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м). • Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей). 	занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 85	
--	--	----------------------------------	--------	--	--	--

Май

1.		Повторить упражнения ходьбе и беге; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	в в	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в пары (без остановки); бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p><i>Основные движения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. <p>В конце скамейки сойти, не прыгая.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). • Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока. <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Великаны и гномы».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 87	
2.		Повторить упражнения	в	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке навстречу 	Л.И.Пензулаева Физкультурные	

	<p>ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.</p>	<p>друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; продолжить ходьбу, сойти со скамьи, не прыгая.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками. • Прыжки на двух ногах между предметами. 	<p>занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 88</p>	
3.	<p>Упражнять в продолжительном беге; в перебрасывании мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; бег.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Пас на ходу», «Брось — поймай». Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>III часть. Игра по выбору детей.</p>	<p>Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 89</p>	
4.	<p>Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр). <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места. • Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6—10 м). 	<p>Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 89</p>	

			<ul style="list-style-type: none"> • Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча. Подвижная игра «Горелки». <p>III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>		
5.		Упражнять в прыжках в длину с разбега (разбег с 3—4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги); повторить упражнения с мячом.	<i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с разбега. • Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3—4 м). • Равновесие — ходьба между предметами с мешочком на голове. 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 90	
6.		Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс (в чередовании); бег врассыпную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу». Игра «Мышеловка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 91	
7.		Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа.	

	дальность, в прыжках, в равновесии.	<p><i>Основные движения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мешочков на дальность. • Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. • Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. <p>Подвижная игра «Воробьи и кошка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Стр. 91	
8.	Упражнять в метании мешочков на дальность, в лазанье под шнур, в равновесии	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мешочков на дальность правой и левой рукой — «Кто дальше бросит». • Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке. • Равновесие — ходьба между предметами на носках с мешочком на голове. 	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Стр. 92	