

# Некоммерческая организация частное учреждение дошкольного образования «Муравей» детский сад

**ПРИНЯТА:**  
Протоколом № 1 от «30» апреля 2021  
года  
педагогического совета  
НКО ЧУДО «Муравей» детский сад

**УТВЕРЖДЕНА:**  
Приказом № 3 от «30» апреля 2021 года  
Генерального директора  
НКО ЧУДО «Муравей» детский сад

\_\_\_\_\_ Н.С. Григорьева

## Рабочая программа Инструктора по физической культуре для детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет на 2021-2022 учебный год

Инструктор по физической культуре Кольцова О.А.

г. Санкт-Петербург,  
2021 год

## Содержание.

<b>1</b>	<b>Целевой раздел</b>	<b>3</b>
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи реализации программы	4
1.3	Принципы и подходы к формированию программы	4
1.4	Характеристики и особенности физического развития детей дошкольного возраста	5
1.5	Планируемые результаты освоения программы	7
1.6	Оценка физического развития ребенка	10
<b>2</b>	<b>Содержательный раздел</b>	<b>11</b>
2.1	Содержание работы в направлении «Физическое развитие» детей 3 – 4 лет	11
2.2	Содержание работы в направлении «Физическое развитие» детей 4 – 5 лет	13
2.3	Содержание работы в направлении «Физическое развитие» детей 5 – 6 лет	15
2.4	Содержание работы в направлении «Физическое развитие» детей 6 – 7 лет	17
2.5	Технологии реализации программы	18
2.6	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы	19
2.7	Особенности образовательной деятельности по физической культуре	24
2.8	Способы и направления поддержки детской инициативы	27
2.9	Часть программы, формируемой участниками образовательных отношений	27
2.10	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	28
2.11	Комплексно-тематическое планирование	30
<b>3</b>	<b>Организационный раздел</b>	<b>84</b>
3.1	Описание условий реализации программы	84
3.2	Режим работы учреждения и режим дня	86

## **1. Целевой раздел.**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физическому развитию детей от 3 до 7 лет разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования НКО ЧУДО «Муравей» – детский сад.

Нормативно-правовой основой Программы являются:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» от 17 октября 2013 года №1155;

Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона и муниципалитета, образовательных потребностей и запросов воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса по образовательной области Физическое развитие, раздел Физическая культура на ступени дошкольного образования.

Программа направлена на:

- приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:
  - ✓ двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма,
  - ✓ развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта
- владение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

В основе Программы лежит осуществление лично – ориентированной модели взаимодействия между взрослыми и детьми. Программа включает обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательных отношений. Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее – ФГОС ДО).

### **1.2. Цели и задачи реализации программы**

Программа ориентирует на достижение общих ключевых целей:

- гармоничное физическое развитие детей;
- формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; формирование основ здорового образа жизни.

Задачи Программы:

- удовлетворение потребности детей в движении;
- повышение устойчивости организма к воздействию различных неблагоприятных факторов;

- расширение у детей представления и знания о различных видах физических упражнений спортивного характера;
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере целенаправленное развитие физических качеств (скоростные, скоростно-силовые, координацию движений, чувство равновесия, ориентировку в пространстве, силу, гибкость, ловкость и выносливость);
- развивать основные движения (ходьбу, бег, прыжки, метание, лазание);
- Формирование элементарных норм и правил здорового образа жизни (в питании двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

### 1.3. Принципы и подходы к формированию программы

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

*Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

*Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

*Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

*Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию, учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.

*Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования я нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

*Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков.

### 1.4. Характеристики и особенности физического развития детей дошкольного возраста

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве

случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход и результаты ее развития на последующих этапах жизненного пути человека. Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

#### **От 3 до 4 лет**

В три года или чуть раньше любимым выражением ребенка становится «я сам». Ребенок хочет стать «как взрослый», но, понятно, быть им не может. Отделение себя от взрослого – характерная черта кризиса трех лет. У нормально развивающегося 3-летнего человека есть все возможности овладения навыками самообслуживания – самостоятельно есть, одеваться, раздеваться, умываться, пользоваться носовым платком, расческой, полотенцем, отправлять свои естественные нужды. К концу четвертого года жизни младший дошкольник овладевает элементарной культурой поведения во время еды за столом и умывания в туалетной комнате. Подобные навыки основываются на определенном уровне развития двигательной сферы ребенка, одним из основных компонентов которого является уровень развития моторной координации. В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). 3-4 года – также благоприятный возраст для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости). Внимание детей четвертого года жизни непроизвольно. Однако его устойчивость проявляется по-разному. Обычно малыш может заниматься в течение 10–15 минут, но привлекательное занятие длится достаточно долго, и ребенок не переключается и не отвлекается от него. Память трехлеток непосредственна, непроизвольна и имеет яркую эмоциональную окраску. Дети сохраняют и воспроизводят только ту информацию, которая остается в их памяти без всяких внутренних усилий. Положительно и отрицательно окрашенные сигналы, и явления запоминаются прочно и надолго.

#### **От 4 до 5 лет**

В этом возрасте детьми хорошо освоен алгоритм процессов умывания, одевания, купания, приема пищи, уборки помещения. Дошкольники знают и используют по назначению атрибуты, сопровождающие их: мыло, полотенце, носовой платок, салфетка, столовые приборы. Уровень освоения культурно-гигиенических навыков таков, что дети свободно переносят их в сюжетно-ролевую игру. Появляется сосредоточенность на своем самочувствии, ребенка начинает волновать тема собственного здоровья. К 4-5 годам ребенок способен элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания. Развивается моторика дошкольников. Так, в 4–5 лет ребята умеют перешагивать через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опорах (на высоте 20 см от пола), руки на поясе. Подбрасывают мяч вверх и ловят его двумя руками (не менее 3–4 раз подряд в удобном для ребенка темпе). Нанизывают бусины средней величины (или пуговицы) на толстую леску (или тонкий шнурок с жестким наконечником). Ребенок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными. 4–5-летними детьми социальные нормы и правила поведения все еще не осознаются, однако у них уже начинают складываться обобщенные представления о том, «как надо (не надо) себя вести». К 5 годам внимание становится все более устойчивым в отличие от трехлетнего малыша (если он пошел за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы). Важным показателем развития внимания является то, что к 5 годам в деятельности ребенка появляется действие по правилу – первый необходимый элемент

произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами: настольные (лото, детское домино) и подвижные (прятки, салочки).

#### **От 5 до 6 лет**

Ребенок 5-6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества (ближайшего социума), постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей. В 5-6 лет дошкольники совершают положительный нравственный выбор (преимущественно в воображаемом плане). Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени). Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребенка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются. Некоторые дети могут обращаться со шнурками – продевать их в ботинок и завязывать бантиком. Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20-25 минут вместе со взрослым. Ребенок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задается взрослым

#### **От 6 до 7 лет**

В целом ребенок 6-7 лет осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. К 6-7 годам ребенок уверенно владеет культурой самообслуживания: может самостоятельно обслужить себя, обладает полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены; определяет состояние своего здоровья (здоров он или болен), а также состояние здоровья окружающих; может назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, какой орган; владеет культурой приема пищи; одевается в соответствие с погодой, не переохлаждаясь и не утепляясь чрезмерно. Старший дошкольник уже может объяснить ребенку или взрослому, что нужно сделать в случае травмы (алгоритм действий) и готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть глаза, промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью) в подобных ситуациях. Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна). Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

### **1.5. Планируемые результаты освоения программы**

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

3 – 4 года:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:
  - имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
  - владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;
  - умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;
  - умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;
  - знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;
  - соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):
  - энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
  - проявляет ловкость в челночном беге;
  - умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.
- Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):
  - сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
  - может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
  - умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
  - может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить;
  - метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании: принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
  - проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
  - проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
  - проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, трехколесный велосипед);
  - проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4 – 5 лет:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.
  - Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):
    - прыгает в длину с места не менее 70 см;
    - может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м;
    - бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.
  - Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):
    - ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
    - уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
    - умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
    - в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
    - ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
    - бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
    - чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет.
  - Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
    - активен, с интересом участвует в подвижных играх;
    - инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
    - умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

#### 5 – 6 лет:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:
  - имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
  - знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
  - имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
  - имеет представление о правилах ухода за больным.
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):
  - может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
  - умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;



- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.
- Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):
  - умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
  - выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
  - умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
  - умеет кататься на самокате;
  - участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
  - участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
  - проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
  - умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
  - проявляет интерес к разным видам спорта.

#### 6–7 лет:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: имеет сформированные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закалывающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):
  - может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см); мягко приземляться;
  - прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см); с разбега (180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
  - может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
  - бросать предметы в цель из разных исходных положений;
  - попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;
  - метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;
  - метать предметы в движущуюся цель;
  - проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.
- Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):
  - выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
  - умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчета на первый-второй;

- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой.
- Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании: участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):
  - умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
  - проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
  - проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность физических качеств ребенка:

- физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками,
- сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

### **1.6. Оценка физического развития ребенка**

С целью оптимизации образовательного процесса осуществляется педагогическая диагностика физической подготовленности детей, по показателям развития физических качеств авторов И.Б. Едаковой, И.В. Колосовой, А.В. Копытовой, Г.Н. Кузнецова, С.Н. Обуховой, Т.А. Сваталовой, М.Л. Семеновой, Т.А. Тарасовой «Мониторинг достижения планируемых результатов освоения программы дошкольного образования: методические рекомендации».

Диагностика используется для оценки исходного уровня развития каждого ребенка с тем, для того чтобы определить оптимальную для него «ближайшую» зону здоровья, формирования систем, функций организма и двигательных навыков.

Одной из составных характеристик физического состояния организма является физическая подготовленность. Диагностика позволяет: определить технику овладения основными двигательными умениями; выработать индивидуальную нагрузку, комплекс физических упражнений; развивать интерес к занятиям физической культурой; определять необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия; учитывать недостатки в работе по физическому воспитанию.

Физическая подготовленность определяется уровнем сформированности психофизических качеств (сила, скоростно-силовые качества, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, удержание равновесия, координационные способности) и степенью сформированности двигательных навыков. Высокие показатели двигательных качеств являются основными при оценке физической подготовленности детей.

При проведении диагностики в первую очередь необходимо акцентировать внимание на сензитивные периоды развития психофизических качеств:

- В 3-4 года - быстрота, выносливость, мышечная сила;
- В 4-5 года - быстрота, выносливость, гибкость;
- В 5 -6 лет - скоростно-силовые качества и выносливость;
- В 7 лет - ловкость и выносливость.

Между физическими качествами и двигательными умениями существует тесная связь. Так, успешность овладения двигательными навыками обусловлена достаточным уровнем

развития физических качеств. В свою очередь, слабое развитие физических качеств оказывает отрицательное воздействие на физическую подготовленность детей.

В соответствии с общепринятыми требованиями обследование физической подготовки детей проводится два раза в год на учетно-контрольных занятиях. Первое обследование - в начале учебного года (в сентябре), второе - в конце учебного года (в мае). Данные обследования заносятся в «Протокол обследования» Для облегчения подсчета цифровых данных оценки физической подготовленности детей по показателям развития физических качеств детей разработан «Протокол обследования» с использованием информационно-коммуникативных технологий, в программе Excel. Мониторинг позволяет осуществлять сбор информации об образовательной деятельности, своевременно анализировать происходящие в ней изменения, планировать работу по преобразованию условий на основе полученных результатов, принимать эффективные решения. В процессе мониторинга исследуются педагогические условия по всем направлениям развития ребенка.

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

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

## **2. Содержательный раздел**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой. Гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

1. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации);
2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **2.1.Содержание работы в направлении «Физическое развитие» детей 3 – 4 лет**

С целью приобретения детьми опыта в двигательной деятельности, развития у них основных движений, становления целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, ценностей здорового образа жизни педагога:

- используют игровую мотивацию в освоении детьми основных движений;
- создают условия для обеспечения потребности детей в двигательной активности в движении;
- исключают излишнюю заорганизованность в реализации двигательной активности детей, чтобы избежать утраты интереса детей к движению используют приём имитации движений животных, птиц, людей, образные движения («Прыгать, как зайчик», «Стоять смирно, как оловянный солдатик», «Шагаем, как петушок — золотой гребешок (высоко поднимая колени и держа спину прямо)», «Прогибаем спинку, как котёнок» и т. д.);
- проводят специально организованные физкультурные занятия наряду с предоставлением ребёнку свободы в активном движении;
- используют физические упражнения как значимое средство освоения детьми основных движений;
- применяют не только наглядные (показ), но и словесные (инструкция, объяснение) методы в освоении детьми основных движений используют физические

упражнения и подвижные игры с движением в разных направлениях для усвоения эталона направления и развития способности к ориентировке в пространстве проводят пальчиковую гимнастику для развития мелкой моторики руки;

- активно применяют спортивные упражнения (катание на санках с невысокой горки, скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослого, катание на трёхколёсном велосипеде, самокате).

#### Содержание работы с детьми по основным видам движений

О.В.Д	Содержание работы с детьми
Ходьба	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по тонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны
Бег	Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м)
Катание, бросание, ловля	Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и лёгкой (расстояние 1 - 1,5 м) Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля (2-3 раза подряд).
Прыжки.	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка, через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см
Ползание и лазание	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м.) между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см.), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).
Упражнения в равновесии	Обучение ходьбе и бегу на ограниченной площади (между двух линий, по дорожке, бревну, скамейке), в прямом направлении и змейкой. Упражнения в равновесии следует разнообразить используя игровую форму
Подвижные игры	С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках». 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 своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».
--

## 2.2.Содержание работы в направлении «Физическое развитие» детей 4 – 5 лет

С целью приобретения детьми опыта в двигательной деятельности, развития у них основных движений, становления целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере педагоги:

- планируют двигательную активность детей, с приоритетом на развитие локомоторных движений, связанных с формированием бега, прыжков, бросания;
- включают в организацию ежедневной жизни детей в детском саду в обязательном порядке физические упражнения для развития динамического и статического равновесия при перемещении в пространстве, при движении в различных условиях; обеспечивают при организации двигательной активности детей обязательность учёта упражнений на укрепление различных мышечных групп с целью развития соответствующих нервных центров по управлению их работой и выработки пластичности высшей нервной деятельности;
- используют общеразвивающие упражнения в ходе специально организуемых физкультурных занятий с целью развития возможностей ребёнка в управлении движениями;
- используют имитацию с целью эмоционального воздействия на ребёнка и достижения точности в выполнении общеразвивающих упражнений;
- используют при выполнении общеразвивающих упражнений произнесение слов и звуков на выдохе в согласовании с движениями, чтобы избежать задержки ребёнком дыхания на выдохе;
- обеспечивают детям возможность развивать мелкую моторику за счёт укрепления мышц кистей и развития произвольности управления их движениями в разнообразных действиях (прокатывании, продвижении, бросании, ловле) с различными предметами действиями мячами разных размеров, в том числе массажными, кубиками, шишками и т. создают условия для самостоятельной двигательной деятельности детей, поощряют и поддерживают её, оказывая детям необходимую помощь.

### Содержание работы с детьми по основным видам движений

О.В.Д.	Содержание работы с детьми
Ходьба	Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по верёвке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).
Бег	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных

	направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1—1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года)
Катание, бросание, ловля	Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2 2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.
Прыжки.	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно) Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см) Прыжки с короткой скакалкой
Ползание и лазание	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).
Упражнения в равновесии	Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).
Подвижные игры	С бегом. «Самолёты», «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», «Перелёт птиц», «Котята и щенята» С бросанием и ловлей. «Подбрось поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку». На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору».

### 2.3.Содержание работы в направлении «Физическое развитие» детей 5 – 6 лет

Педагог должен охранять и укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни:

- содействовать полноценному физическому развитию;
- создавать условия для совершенствования основных физических качеств;
- продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности;

- обогащать двигательный опыт детей за счёт общеразвивающих и спортивных упражнений;
- обучать детей технике выполнения основных движений;
- обеспечивать безопасность жизнедеятельности
- укреплять здоровье детей:
- широко использовать спортивные игры и упражнения, корригирующие упражнения, элементы ЛФК для профилактики нарушений осанки, опорно-двигательного аппарата, плоскостопия;
- следить за поддержанием правильной осанки во время разных видов деятельности;
- укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода);
- избегать перегрузки организованными занятиями;
- обеспечивать рациональный режим дня, сбалансированное качественное питание, дневной сон, достаточное пребывание на свежем воздухе;
- формировать сознательное отношение к окружающей среде, воспитывать здоровую брезгливость и стремление к чистоте развивать самоконтроль при выполнении правил и норм личной гигиены;
- совершенствовать навыки самообслуживания.

#### Содержание работы с детьми по основным видам движений

О.В.Д.	Содержание работы с детьми
Ходьба	Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.
Бег	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2- 3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость. 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.
Катание, бросание, ловля	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд), одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз), бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, с груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг) Метание предметов на

	дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.
Прыжки.	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м) Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см) Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).
Ползание и лазание	Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролёта на другой, пролезание между рейками.
Упражнения в равновесии	Формировать статическое равновесие (сохранение равновесия в положении стоя на гимнастической скамейке на носках, на одной ноге, в заданной позе). При выполнении упражнений в статическом равновесии ребёнка учат фиксировать положение тела.
Подвижные игры	С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру» «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц» С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы» С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберётся до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье» С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо» Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий». С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?» Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

#### 2.4.Содержание работы в направлении «Физическое развитие» детей 6 – 7 лет

С целью развития у детей основных движений, становления у них целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, ценностей здорового образа жизни, формирования начальных представлений о некоторых видах спорта педагоги:

- при планировании образовательной работы по физическому развитию делают акцент на формировании у детей навыков самоконтроля точности выполнения движений;
- при организации образовательного процесса в обязательном порядке включают в него упражнения, направленные на развитие скоростных и координационных способностей, выносливости;



- практикуют самостоятельную организацию детьми подвижных игр;
- практикуют выполнение основных движений в соответствии со средствами музыкальной выразительности с целью овладения детьми различными по характеру движениями (плавными и резкими, грациозными и нарочито неуклюжими, бодрыми и расслабленно-ленивыми. д.);
- продолжают использовать командные подвижные игры с элементами соревнования, с элементами спортивных игр (городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис), а также спортивные упражнения.

#### Содержание работы с детьми по основным видам движений

О.В.Д.	Содержание работы с детьми
Ходьба	Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).
Бег	Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость. 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года
Катание, бросание, ловля	Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель. Г
Прыжки.	Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперёд на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, верёвку вперёд и назад, вправо ПІ влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с

	разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку) Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности
Ползание и лазание	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролёта на пролёт по диагонали
Упражнения в равновесии	Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг) Выполнение общеразвивающих упражнений, стоя на левой или правой ноге и т. п.
Подвижные игры	С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка». С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву». С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом» С ползанием и лазаньем. «Перелёт птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий». С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта

## 2.5. Технологии реализации программы

Для приобретения детьми опыта в двигательной деятельности, развития у них основных движений педагоги:

- проводят утреннюю гимнастику, включая в неё общеразвивающие упражнения, адекватные возрасту
- практикуют закаливание воздухом, водой (умывание лица, рук до локтя прохладной водой);
- систематически проводят физкультурные занятия,
- практикуют подвижные игры на развитие основных движений;
- используют танцевальные движения как средство развития основных групп мышц и удовлетворения потребности в движении;
- практикуют многократное повторение движений для их становления, эмоциональную мотивацию правильного их выполнения;
- используют наглядно-действенный показ (способа действия, образца выполнения);
- создают условия для самостоятельной двигательной активности детей;
- практикуют специально организованное детско-родительское взаимодействие, направленное на физическое развитие каждого ребёнка.

Педагоги содействуют своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению деятельности:

- поощряют двигательную активность ребёнка и создают условия для её развития путём развития основных движений (ходьба, бег, прыжки, равновесие, лазанье, метание) и физических качеств (быстрота, гибкость, ловкость, сила, выносливость), а также удовлетворения потребности ребёнка в движении в течение дня;
- обучают детей элементам спортивных игр, их правилам и учат подчиняться им
- совершенствуют навыки произвольности, тренируют внимание, скорость реакции в подвижных играх;
- дают представление о совместной распределённой деятельности в команде. Учат детей действовать в команде.

Педагоги содействуют своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению сознания:

- формируют основы культуры здоровья;
- рассказывают детям о строении и работе важнейших органов и систем организма;
- знакомят их с правилами личной безопасности в быту и в различных жизненных ситуациях;
- учат предвидеть простейшие последствия собственных действий;
- закрепляют действия, направленные на охрану здоровья окружающих (отворачиваться, когда кашляешь; закрываться платком, когда чихаешь);
- расширяют знания о правилах безопасного поведения на природе, на улице;
- передают детям знания о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства;
- формируют осознанное выполнение требований безопасности;
- поддерживают проявления осторожности и осмотрительности.

Педагоги содействуют своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, закладывая основы личности, приобщая детей к ценностям физической культуры и занятий спортом.

## **2.6. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы**

Рабочая программа по физическому развитию, опираясь на вариативную комплексную программу, предполагает проведение физкультурных занятий 3 раза в неделю в каждой возрастной группе. Исходя из календарного года (с 1 сентября текущего по 31 мая) количество часов, отведенных на физкультурные занятия, будет равняться 108 часам для каждой возрастной группы.

Учет и оценка физических способностей будет осуществляться на основе диагностика физической подготовленности детей, по показателям развития физических качеств авторов И.Б. Едаковой, И.В. Колосовой, А.В. Копытовой, Г.Н. Кузнецова, С.Н. Обуховой, Т.А. Сваталовой, М.Л. Семеновой, Т.А. Тарасовой «Мониторинг достижения планируемых результатов освоения программы дошкольного образования: методические рекомендации».

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса – совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности детей. Реализация задач по физическому воспитанию предполагается через основные формы физкультурной организованной образовательной деятельности с учетом учебного плана:

	Непосредственная образовательная деятельность	Досуги, развлечения	Праздники
Младшая подгруппа			
Продолжительность	15 мин	15 – 20	25 - 30
В неделю	3		
В год	108	12	3
Средняя подгруппа			
Продолжительность	20 мин	20 – 25	30 - 35
В неделю	3		
В год	108	12	3
Старшая подгруппа			
Продолжительность	25 мин	25 – 30	35 - 40
В неделю	3		
В год	108	12	
Подготовительная подгруппа			
Продолжительность	30 мин	30 – 35	35 - 45
В неделю	3		
В год	108	12	3

### Закаливание .

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливание — самое эффективное средство тренировки и совершенствования защитных механизмов организма человека, повышение его устойчивости к погодным условиям.

Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействуют созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. При этом надо помнить, что закаливание предполагает не одну какую-либо закаливающую процедуру, а целый комплекс мероприятий, тесно связанный со всеми другими, составляющими режим дня. Поэтому важна система закаливания, предусматривающая разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей. Система закаливания разрабатывается, и периодически корректируются медицинскими работниками МДОУ в соответствии с имеющимися условиями

Основной принцип — постепенное расширение зоны действия увеличение времени проведения процедуры. Гимнастика после сна проводится только в трусиках, спят дети без маек, чтобы, встав с постели получить контрастную воздушную ванну.

### Организация утренней гимнастики.

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима. Ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, способствует обмену веществ. Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака от 7 до 12 мин.

Виды утренней гимнастики:

- Традиционная гимнастика

Традиционная гимнастика - это непродолжительная ходьба разного вида переходящая в бег 1,5 - 2 минуты, разные построения, общеразвивающие упражнения (6-7 упр.), подскоки на месте.

- Ходьба с дыхательными упражнениями
- Во время утренней гимнастики необходимо музыкальное сопровождение это создает эмоциональный тон. Упражнения проводятся из разных исходных положений- стоя на коленях, сидя, лежа на спине и животе. Широко применяются общеразвивающие упражнения, с пособиями (мячи, гантели, гимнастические палки, скакалки, обручи и.т. д)
- Утренняя гимнастика игрового характера В нее могут быть включены 2 - 3 подвижные игры разной степени интенсивности (парный бег, удочка, сделай фигуру) или 5-7 общеразвивающих упражнений имитационного характера(снежинки кружатся, бабочки летают, птички крылышками машут) можно создать сюжет из имитационных движений.
- Утренняя гимнастика с использованием полосы препятствий. Использование полосы препятствий позволяет предлагать детям упражнения с постепенным увеличением нагрузки, усложнять двигательные задания, включать разные виды движений с увеличением числа поворотов и темпа движений чередовать физкультурные пособия. Можно создать разные полосы препятствий с использованием разнообразных модулей.
- Утренняя гимнастика с включением оздоровительных пробежек. Этот тип гимнастики проводится обязательно на воздухе в теплый период времени во время приема детей (небольшими подгруппами 5-7 человек). В начале детям предлагается короткая разминка, состоящая из 3-4 общеразвивающих упражнений. Затем делается пробежка со средней скоростью на расстояние 100-200-300 м. (один два раза в чередовании с ходьбой) в зависимости от индивидуальных возможностей детей и времени года. В конце предлагаются дыхательные упражнения.

#### Организация гимнастики после дневного сна

Основная цель гимнастики после сна – поднять настроение и мышечный тонус детей, а также обеспечить профилактику плоскостопия и нарушений осанки. Поднятию мышечного тонуса способствует, кроме физических упражнений контрастная воздушная ванна и специальные водные закаливающие процедуры. Настроение детей зависит от того, как они выспались, и от эмоциональной обстановки, которую создает воспитатель.

Для того, чтобы дети могли самостоятельно и вполне осознанно выполнять действия, полезные их организму, необходимо создать соответствующую ситуацию, которая должна повторяться ежедневно.

Программа этой деятельности такова:

- после пробуждения потянуться, сделать несколько упражнений в постели;
- встать на массажный коврик, помассировать стопы, тело с помощью ручного массажера;
- выполнить упражнения на полосе препятствий или спортивном комплексе.

Этим обеспечивается плавный переход от сна к бодрствованию. Дети просыпаются под звуки музыки, что создает радостный эмоциональный фон, и лежа в постели, выполняют в течение 2-3 минут 3 - 4 упражнения, охватывающие все группы мышц тела. Затем встают с постели, выполняют в течение 1 – 1,5 минут бег, ходьбу, танцевальные элементы, физические упражнения. Для оздоровления детей после дневного сна используются игровые дорожки, повышающие двигательную активность.

#### Организация физкультурных занятий

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

— маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приемам элементарной страховки;

— в среднем возрасте — развить физические качества, прежде всего выносливость и силу;  
— в старших группах — сформировать потребность в движении, развить двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Формы обучения детей различны. Разучивание новых сложных движений, требующих страховки, проводится индивидуально, а более легких – по подгруппам.

Во фронтальных занятиях включаются только те движения и упражнения, которые освоили все дети.

### Основные варианты оздоровительных физкультурных занятий

#### 1. Занятия обычного типа.

Их можно найти в многочисленных методических пособиях. Чтобы придать этим занятиям четко выраженную оздоровительную направленность, следует вспомнить об основных требованиях, при которых занятие, несомненно, даст оздоровительный эффект. Это значит, что его лучше проводить на свежем воздухе, а если в физкультурном зале, то босиком и только в трусиках, без маечек. В его содержании должны найти место дыхательные упражнения и упражнения, совершенствующие координационные механизмы нервной системы.

#### 2. Игровые занятия, построенные на основе подвижных игр

Построенные на основе народных подвижных игр и игр-эстафет с включением игр-аттракционов. Разрабатывая подобные занятия, следует включить в их содержание разминку, оздоровительный бег, подвижные игры по нарастающей и убывающей степени нагрузки, дыхательные упражнения, расслабляющие паузы, водные и воздушные процедуры. И не забыть о том, что большая часть игр должна включать бег, как универсальное циклическое движение.

#### 3. Сюжетно-игровые занятия.

Они хорошо вписываются в прогулку. Они имеют условное название: «Письмо позвало в дорогу». Детям приходит письмо, например, от Бабы Яги, в котором она утверждает, что дорогу в ее избушку дети найти не смогут, преодолеть препятствия не смогут и т.п. Другими словами, возможностям и способностям детей бросается вызов. К письму прилагается карта и по ходу маршрута детям предлагается выполнить различные задания. В каком-то месте маршрут обрывается и нужно найти конверт, в котором находится продолжение маршрута. Дойдя до цели, дети играют, обучаются у Бабы Яги новым движениям, отдыхают, пьют чай из волшебного полена и т.п.

#### 4. Занятия на спортивных комплексах и тренажерах.

Такие занятия дают оздоровительный эффект за относительно небольшой период времени. Оздоровительное спортивное оборудование помогает решить проблему дефицита пространства, а кроме того, позволяет выполнять детям их любимые движения: вис, качание, вращение, лазание.

#### 5. Занятия, построенные на танцевальном материале.

В их содержание включаются музыкально-ритмическая разминка, танцы по степени увеличения нагрузки, хороводы, элементы аутогенной тренировки. Занятия, построенные на танцевальном материале, повышают функциональные способности организма.

#### 6. Самостоятельные физкультурные занятия.

Модификации этих занятий могут быть самыми разнообразными, здесь нет предела творчеству физорга и воспитателя. Смысл этих занятий заключается в том, чтобы научить детей осознанному выполнению движений в правильной последовательности и в нужном темпе. Эти занятия учат страховке и подстраховке, умению замечать свои ошибки и ошибки товарищей. Педагогическая ценность этих занятий огромна. В оздоровительном же плане — это прямой выход к воспитанию потребности в здоровом образе жизни. После традиционных разминки, оздоровительного бега и паузы, приводящей пульс в исходное состояние, дети разбирают карточки, на которых в определенной последовательности указаны (нарисованы) задания, которые они должны выполнить. Выполнение заданий

рассчитано на 15 минут. Затем дети выбирают игры и сами организуют их. Заканчивается занятие упражнениями аутогенной тренировки.

#### 7. Занятия-тренировки.

Это специальные занятия, направленные на развитие выносливости сердечно-сосудистой системы. Основное их содержание — бег.

#### 8. Занятие тренировочного типа, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей.

Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

#### 9. Тематические занятия, которые направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, городки, футбол, езда на велосипеде).

Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона.

#### 10. Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода и на 30 м со старта, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча вдаль (удобной рукой), бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т. д.)

### Структура физкультурных занятий общепринята:

Занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей. Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями.

- Вводная часть - обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность.

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

- Основная часть - (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия.

В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Это общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. ОРУ с предметами (гантели, гимнастические палки, обручи, кольца, скакалки, веревки, фитболы, степы, платочки, погремушки...) и без предметов. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

- Заключительная часть - выравнивает функциональное состояние организма детей.

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

### Способы организации:

- 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 педагога 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.

## 2.7. Особенности образовательной деятельности по физической культуре

С целью обеспечения каждому ребёнку возможности радостно и содержательно прожить период дошкольного детства педагоги используют здоровьесберегающие технологии:

Вид технологии	Особенности методики	Особенности организации
<b>1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>		
Стретчинг	Рекомендуется для всех детей, как статичная растяжка мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее,	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении
Динамические паузы	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия;	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.	Ежедневно для всех возрастных групп



Релаксация	Игры, помогающие достичь состояния релаксации путем чередования сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышц тела. -Игры, помогающие добиться состояния релаксации путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой. -Игры с монотонными движениями руками и сжимание мышц кистей рук затормаживают отрицательные эмоции. - Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп.
Гимнастика для глаз	Рекомендуется всем детям для профилактики утомления глаз. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста
Дыхательная гимнастика	Рекомендуется использовать комплекс упражнений, направленных на профилактику и лечение заболеваний, связанных с органами дыхания	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры
Бодрящая гимнастика	Комплексы бодрящей гимнастики, помогающие детям проснуться, улучшить настроение и поднять мышечный тонус. - Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях.	Ежедневно после дневного сна, 5 – 10 мин
Корректирующая гимнастика	Показана всем детям, для профилактики нарушений осанки и нарушений опорного свода стопы (плоскостопия).	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин
2. Технологии обучения здоровому образу жизни		

Физкультурное занятие	Занятия проводятся в соответствии Программой	2-3 раза в неделю в спортивном зале или на свежем воздухе
Проблемноигровые (игротренинги и игротерапия)	Занятие организуется посредством включения педагога в процесс игровой деятельности с детьми	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано.
Коммуникативные игры	беседы, этюды и игры разной степени подвижности	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста
Занятия из серии «Здоровье»	Формирование у детей ценностей здорового образа жизни и формирования интереса к физической культуре	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста
<b>3.Коррекционные технологии</b>		
Технологии музыкального воздействия	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя.	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей
Психогимнастика	Игры на преодоление двигательного напряжения	1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.
Фонетическая ритмика	Рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений	2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 минут после приема пищи. В физкультурном или музыкальном зале.

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

Чтобы дети верили в себя, развивались и экспериментировали, взрослые – и педагоги, и родители, должны подкреплять детскую инициативу, даже когда она сопровождается ошибками, поскольку, развитие - это всегда что-то новое, а новое всегда сопровождается и ошибками в том числе.

Способы поддержки инициативы детей:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- не директивную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности.

Направления поддержки детской инициативы:

- творческая инициатива – предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление; инициатива как целеполагание и волевое усилие – предполагает включенность ребенка в разные виды продуктивной деятельности;

- коммуникативная инициатива – предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи;
- познавательная инициатива – предполагает любознательность, включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно-временные, причинно-следственные и родовидовые отношения. В Детском саду созданы все условия, для того, чтобы занятия физической культурой для воспитанников стали развивающими, интересными, увлекательными, познавательными, используются современные педагогические технологии; материальная база спортивного зала оборудована современным физкультурным оборудованием: спортивными комплексами, гимнастическими наборами, тренажерами, батутами, массажерами, мягкими модулями; атрибутами для общеразвивающих упражнений. Использование этого оборудования позволяет разнообразить занятия по физической культуре, проводить их максимально интересно и эффективно

## **2.9. Часть программы, формируемой участниками образовательных отношений**

### Цели и задачи части, формируемой участниками образовательных отношений

Часть образовательной программы, формируемая участниками образовательных отношений ориентирована на:

- учет образовательных потребностей, интересов и мотивов воспитанников, членов их семей и педагогов;
- специфику национальных, социокультурных, экономических, климатических условий, в которых осуществляется образовательный процесс;
- выбор тех парциальных программ и форм организации работы с детьми, которые в наибольшей степени соответствуют потребностям и интересам воспитанников, возможностям педагогического коллектива;
- поддержку интересов педагогических работников, реализация которых соответствует целям и задачам НКО ЧУДО «Муравей – детский сад»;
- поддержку сложившихся традиции.

В условиях микро- и макросоциума, с учетом особенностей контингента детей, социального заказа родителей в Детском саду реализуется парциальная программа «Малыши-крепыши» Бережнова О.В., к.ф.н., Бойко В.В., к.п.н., в основу которой положен системно-деятельностный подход, создающий условия для формирования общей культуры личности детей: ценностей здорового образа жизни, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков, воспитания инициативности и самостоятельности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности.

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

Партнёрство с семьёй строится на основе взаимного уважения и добровольности. Общий стиль взаимодействия и его содержательную направленность определяет руководитель организации. Он знакомит семью с целями и ценностями организации и её корпоративной культурой.

Цель взаимодействия с семьёй — сделать родителей активными участниками образовательного процесса, оказав им помощь в реализации ответственности за воспитание и обучение детей.

### Задачи по работе с семьёй:

- изучать запросы и потребности родителей в вопросах физического развития детей;
- повышать педагогическую компетентность родителей в вопросах физического развития детей;

- учить родителей современным технологиям сохранения и приумножения физического и психического здоровья, развития физических качеств, способам повышения двигательной активности детей в дошкольном учреждении и семье;
- убеждать родителей в необходимости соблюдения единого с организацией режима дня, режима двигательной активности для ребёнка дошкольного возраста;
- учить родителей разнообразным формам организации спортивного досуга с детьми в семье;
- создавать ситуации совместного спортивного досуга детей и родителей в дошкольной образовательной организации, условия для доверительного, неформального общения педагогов с родителями;
- помогать родителям правильно выбрать спортивное направление, кружок, секцию для физического развития ребёнка в соответствии с его индивидуальными возможностями и способностями;
- постоянно вести работу по формированию привычки к здоровому образу жизни, повышению интереса к физической культуре и спорту у детей и родителей в дошкольной организации и в семье.

#### Основные направления взаимодействия с семьями детей в вопросах физического развития:

- Познавательное: обеспечение постоянной содержательной информации о жизни детей в детском саду; обогащение родителей знаниями о формировании физического и психического здоровья, (родителями совместно с педагогами групп и специалистами, медицинской и психологической службами), развития физических качеств и физической подготовленности детей построение индивидуальных программ укрепления здоровья ребёнка.
- Досуговое: создание ситуации приятного совместного досуга с участием семей детей
- Наглядно-информационное: установление контакта с родителями и согласование с ними целей и ценностей образовательной деятельности.
- Наглядно-аналитическое: предоставление родителям возможности повысить педагогическую компетентность, узнать больше о возрастных особенностях детей, об особенностях развития ребёнка в дошкольном возрасте; создание условий для реализации творческого потенциала семьи в организации жизни детей в детском саду.

#### Формы сотрудничества с родителями воспитанников дошкольной организации:

- общая лекция об особенностях ребёнка соответствующего возраста с общими рекомендациями по созданию дома развивающей среды;
- анкетирование родителей
- консультации для родителей по физическому воспитанию и оздоровлению детей
- проведение общих родительских собраний на темы о здоровье детей, о физическом воспитании детей, о психологическом комфорте в семье
- проведение открытых обучающих занятий по физическому воспитанию и релаксации
- совместная работа педагогов и родителей в оснащении физкультурных центров в группах
- участие родителей в совместных спортивных проектах, праздниках, соревнованиях, конкурсах;
- представление своих спортивных достижений детям
- подбор и размещение соответствующего справочного материала на стенде для родителей;

- индивидуальные консультации с учётом особенностей каждого ребёнка (подвижность, темперамент, интересы и т. п.);

## 2.11 Комплексно-тематическое планирование

### младшая подгруппа

неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2 – 3 мин	12 – 15 мин			2 – 3 мин
<b>СЕНТЯБРЬ</b>						
1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба стайкой за инструктором Игра «Пойдем в гости» Бег обычной стайкой	-----	1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)	«Беги ко мне»	Ходьба стайкой за мишкой.
2	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба парами в стайке за инструктором Бег парами в стайке за инструктором	Без предмета	Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)	«Птички» «Птичка прячется»	Игровое задание «Найдем птичку».
3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!»	С мячом	1.Прокатывание мячей. 2.«Прокати и догони».	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному.
4	Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Ходьба по кругу с поворотом по сигналу Бег по кругу	С кубиками	Ползание с опорой на ладони и колени под шнур 2.«Доползи до игрушки»	Быстро в домик	Игра «Найдем жучка».

ОКТАБРЬ						
1	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и врассыпную.	без предметов	1.Равновесие «Пойдем по мостику». 2.Прыжки.	«Догони мяч»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
2	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег по кругу	Без предметов	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.«Прокати мяч».	«Ловкий шофер»	Игровое задание «Машины поехали в гараж».
3	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше».	С мячом	1.Игровое упражнение «Быстрый мяч». 2.Игровое упражнение «Проползи — не задень».	«Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку».
4	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по	Со стульчиками	1.Ползание «Крокодильчики» 2.Равновесие «Пробеги — не задень»	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».

	координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.				
<b>НОЯБРЬ</b>						
1	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шаг руки на поясе. По сигналу к бегу.	с ленточками	Равновесие «В лес по тропинке». Прыжки «Зайки - мягкие лапочки».	Подвижная игра «Ловкий шофер».	Игра «Найдем зайчонка».
2	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер	Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны . Ходьба и бег чередовании	с обручем.	1.Прыжки «Через болото». 2.Прокатывание мячей «Точный пас»	Подвижная игра «Мыши в кладовой»	Игра «Где спрятался мышонок?».
3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами;	Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу с начало в одну, а затем в другую сторону.	Без предмета	1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень». 2.«Проползи - не задень»	Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.



	упражнять в ползании.					
4	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании	с флажками.	1. Ползание. Игровое задание - «Паучки». 2. Равновесие	Подвижная игра «Поймай комара»..	Ходьба в колонне по одному за «комаром».
<b>ДЕКАБРЬ</b>						
1	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба враспынную бег враспынную	с кубиками	1. Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень». 2. Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»	Подвижная игра «Коршун и птенчики».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».
2	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении и на полусогну ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег проводятся в чередовании.	с мячом.	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат 2. Прокатывание мячей друг другу	Подвижная игра «Найди свой домик».	Ходьба в колонне по одному
3	Упражнять детей в ходьбе и беге с	Ходьба в колонне по одному	с кубиками.	.Прокатывание мяча между	Подвижная игра «Лягушки».	3-я часть. Игра малой

	остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.		предметами 2.Ползание под дугу «Проползи — не задень»		подвижности «Найдем лягушонка».
4	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег.	на стульчиках	1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». 2.Равновесие. «Пройдем по мостику».	Подвижная игра «Птица и птенчики»..	3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика».
<b>ЯНВАРЬ</b>						
3	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с платочками	1. Равновесие «Пройди - не упади». 2.Прыжки «Из ямки в ямку».	Подвижная игра «Коршун и цыплята».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».
4	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную стараясь не задевать друг друга.	Общеразвивающие упражнения с обручем	Прыжки «Зайки - прыгуны».	Подвижная игра «Птица и птенчики»	Ходьба в колонне по одному.

ФЕВРАЛЬ						
1	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений.	с кольцом	1. Равновесие 2. Прыжки	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Игра малой подвижности по выбору детей.
2	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	с малым обручем.	1. Прыжки «Веселые воробышки». 2. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!».	Подвижная игра «Воробышки в гнездышках».	Игра «Найдем воробышка».
3	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную.	с мячом.	Бросание мяча через шнур двумя руками,	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
4	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении	Построение в одну шеренгу, перестроение в	Без предмета	1. Лазание под дугу в группировке	Подвижная игра «Лягушки» (прыжки).	Игра «Найдем лягушонка».

	группировать лазания под дугу; повторить упражнение в равновесии	колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную Ходьба и бег врассыпную в чередовании.		«Под дугу». 2.Равновесие		
МАРТ						
1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами	Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	с кубиком	1.«Ровным шагом» 2.Прыжки «Змейкой»	Подвижная игра «Кролики»	Ходьба в колонне по одному
2	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Без предмета	1.Прыжки «Через канавку». 2.Катание мячей друг другу «Точно в руки».	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Ходьба в колонне по одному
3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной	Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	с мячом.	1.«Брось - поймай». 2.Ползание на повышенной опоре	Подвижная игра «Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку?».

	опоре.					
4	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Ходьба и бег между предметами	Без предмета	1. Ползание «Медвежата» 2. Равновесие	Подвижная игра «Автомобили»	Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».
<b>АПРЕЛЬ</b>						
1	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиков.	с кубиком.	1. Равновесие. 2. Прыжки «Через канавку».	Подвижная игра «Тишина».	Игра «Найдем лягушонка».
2	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спин двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.	с косичкой (короткий шнур).	1. Прыжки из кружка в кружок. 2. Упражнения с мячом. «Точный пас»	Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному.
3	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий;	Ходьба в колонне по одному. По сигналу	Без предмета	1. Бросание мяча вверх и ловля его	Подвижная игра «Мы топаем	Ходьба в колонне по

	развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени.		двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	ногами».	одному.
4	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше опоре.	Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробы» остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	с обручем.	1. Ползание «Проползи - не задень». 2. Равновесие «По мостику»	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.
<b>МАЙ</b>						
1	Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	с кольцом (от кольцеброса).	Равновесие Прыжки через шнуры	Подвижная игра. «Мыши в кладовой».	«Где спрятался мышонок».
2	Упражнять детей в		с мячом.		Подвижная игра	

	ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами		прокатывают мяч друг другу	«Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
3	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег чередуются несколько раз.	с флажками.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание по скамейке	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.
4	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии.	Ходьба в колонне по одному бег в рассыпную по всему залу	Без предмета	Лазание на наклонную лесенку Ходьба по доске, положенной на пол	Подвижная игра «Коршун и наседка».	Ходьба в колонне по одному.

### Средняя подгруппа

<b>Н</b>	<b>е</b>	<b>д</b>	<b>е</b>	<b>Задачи</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>Основная часть</b>	<b>Заключительная</b>
----------	----------	----------	----------	---------------	----------------------	-----------------------	-----------------------

			Общеразвивающ ие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	часть
		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.	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 врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча,	Перестроение в круг. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную	с мячом.	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола	«Огуречик, огуречик ... ».	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.



	лазанье под шнур .					
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!»	С маленькими 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 малой подвижности «Где постучали?».

**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)	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.	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 поехали в гараж»
3	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Ходьба с выполнением различных заданий	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	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».
<b>НОЯБРЬ</b>						
1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга	с кубиком	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах	Подвижная игра «Салки».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

	равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.		3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками		
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 в рассыпную; ходьба на носках, «как мышки».	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, победившее в игре «Самолеты».
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.	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. Ходьба в колонне по одному.

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 враспынную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу	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 ладони и колени 3. Прыжки на двух ногах до кубика	Подвижная игра «Цветные автомобили».	Ходьба в колонне по одному.
<b>ДЕКАБРЬ</b>						
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	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег враспынную по сигналу перестроение в колонну	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».

	препятствие					
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.	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 врассыпную	Без предмета	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	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	с кубиками.	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой	Подвижная игра «Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному

	правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.			на ладони и колени 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах		
<b>ЯНВАРЬ</b>						
3	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Ходьба в колонне по одному.	с обручем	1. Равновесие-ходьба по канату 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Кролики».	Игра малой подвижности «Найдем 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	с мячом.	1. Прыжки с гимнастической скамейки 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу)	Подвижная игра «Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному.

				(по 10-12 раз).		
--	--	--	--	-----------------	--	--

<b>ФЕВРАЛЬ</b>						
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 в рассыпную. Построение в три колонны	Без предмета	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 корточки, кладут руки на колени.	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
3	Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на	с мячом	1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по	«Воробышки и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному.

	друг другу в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	носок, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.		гимнастической скамейке на четвереньках 1. Метание мешочков в вертикальную цель 3. Прыжки на двух ногах между предметами		
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.	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.

### МАРТ

1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Без предмета	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева 1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через	Подвижная игра «Перелет птиц».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
---	--	--	--------------	---	--------------------------------	--



				короткую скакалку		
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 врассыпную Упражнять в прокатывании мячей друг другу;	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.	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.
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.	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	Подвижная игра «Самолеты».	Игра малой подвижности.

				урони». 4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.		
4	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежь»; упражнения в равновесии и прыжках. упражнять в лазании по гимнастической стенке	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться	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 «Найдем зайку».
<b>АПРЕЛЬ</b>						
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	Без предмета	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через препятствия	Подвижная игра «Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».

		команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются				
2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему 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 врассыпную.	с кеглей.	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель 3. Метание мячей в вертикальную цель 4. Отбивание мяча одной рукой	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному, 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».	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.

		Упражнения в ходьбе и беге чередуются.				
4	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	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.

**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.	Без предмета	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	с кубиком.	1. Прыжки в длину с места через шнур 2. Перебрасывани	Подвижная игра «Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.

	упражнениях с мячом.	залу.		е мячей друг другу 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).		
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.	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-медвежьи») 4. Прыжки через короткую скакалку.	Подвижная игра «Зайцы и волк».	Игра малой подвижности «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	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному.	с мячом	1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева	Подвижная игра «У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному.

	гимнастической стенке.			1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее 2. Равновесие - ходьба по доске		
--	------------------------	--	--	--	--	--

### Старшая подгруппа

СЕНТЯБРЬ						
1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; 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 враспынную,	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);	Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленнымиПерестроение в три колонны по сигналу воспитателя	с мячом.	1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8	«Сделай фигуру». «Мы, веселые ребята».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

	упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.			см) вверх двумя руками 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).		
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.	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 воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого	. Ходьба в колонне по одному Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и в рассыпную ,перестроение в	С гимнастической палкой	1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке 2. Перешагивание	«Мы, веселые ребята».	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз,

	равновесия и прыжках с продвижением вперед.	колонну по три		через бруски (кубики) с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины»		руки за голову).
<b>Октябрь</b>						
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 враспынную, ходьба враспынную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.	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 спрыгивании; повторить	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному;	С большим мячом	1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги 3. Переползание через препятствия	«Не оставайся на полу».  «Ловишки».	И.М.П «У кого мяч?» Ходьба в колонне по одному.



	перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.			2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы		
3	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе .Бег враспынную с остановками по сигналу воспитателя	С малым мячом	1. Метание мяча в горизонтальную цель 2. Лазанье 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.
4	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	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 не летает»  И.М.П. «Затейники»
<b>Ноябрь</b>						
1	1.Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в	Построение в шеренгу, проверка осанки, Ходьба в колонне по одному, бег враспынную, бег между кеглями, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через	с малым мячом	Равновесие Прыжки на правой и левой ноге Перебрасывание мяча двумя руками снизу «Мяч о стенку»	«Пожарные на учении». «Мышеловка»..	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

	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.	бруски (высота 10 см); бег врассыпную.		«Поймай мяч». «Не задень».		
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 предметами 2.Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	с обручем	1. Прыжки с продвижением вперед 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Отбивание мяча о землю «Мяч водящему». «По мостику	«Не оставайся на полу» «Ловишки».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Игра малой подвижности «Затейники»
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	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную.	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	Подвижная игра «Удочка» «Ловишки парами».	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя. Игра малой подвижности «Летает — не летает».

	бегом			носах 1. «Перебрось и поймай». 2.«Перепрыгни - не задень»		
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, врассыпную с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании. ходьба между предметами, поставленными в один ряд и бег с преодолением препятствий ходьба и бег в чередовании.	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 «У кого мяч?».  Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим.
<b>Декабрь</b>						
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; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками;	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 врассыпную.	с палкой	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Перебрасывание мяча двумя 1.«Кто дальше бросит». 2.«Не задень».	Подвижная игра «Кто скорее до флажка». Подвижная игра «Мороз-Красный нос».	«Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом».

	упражнять в метании снежков на дальность.					
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	с флажками	1. 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 «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».
3	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение, ходьба в колонне по одному, бег враспынную.	Без предмета	1. Перебрасывание мяча стоя 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 «Летает — не летает». Ходьба между кеглями,
4	Упражнять детей в ходьбе и	Построение в колонну по	с обручем	1. Лазанье	Подвижная	Ходьба в колонне

	беге по кругу, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой;	одному; ходьба и бег по кругу По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности на выбор детей.		2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями 4. Бросание мяча о стену. «Забей шайбу». «По дорожке»	игра «Хитрая лиса». Подвижная игра Мы, веселые ребята»	по одному в умеренном темпе за воспитателем
<b>Январь</b>						
3	Упражнять детей ходить и бегать между предметами,; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в 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.	с кубиком	1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3. Метание 4.упражняются в 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 в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.  Закреплять у детей навык	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; Ходьба по кругу вправо, бег по кругу ..	с веревкой	1. Прыжки в длину с места 2. Проползание под дугами на четвереньках 3. Бросание мяча вверх. 4.«Кто быстрее».	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Летает - не летает». Игра малой подвижности «Найдем зайца».

	скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.			5.«Пробеги — не задень».		
<b>ФЕВРАЛЬ</b>						
1	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. 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.	Ходьба в колонне по одному бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны. Игра малой подвижности Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах	с обручем	1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски 3. Забрасывание мячей в корзину 4.«Точный пас» 5.«По дорожке»	Подвижная игра «Охотники и зайцы» Подвижная игра «Мороз-Красный нос».	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками
2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.	Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!»	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».

	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Построение в шеренгу на лыжах выполнение различных 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 игровые 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.	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. Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.	Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному; переход на бег ходьба враспынную; построение в колонны.	Без предмета	1. Лазанье 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки с ноги на ногу 4. Отбивания мяча в ходьбе 5.«Гонки санок». 6.«Не попадись». 7.«По мостику».	Подвижная игра «Гуси-лебеди». Подвижная игра «Ловишки парами»	Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.
<b>МАРТ</b>						

1	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу,</p>	<p>Ходьба в колонне по одному          бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны.          непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу.</p>	с малым мячом.	<p>1. Равновесие          2. Прыжки из обруча в обруч          3. Перебрасывание мяча друг другу          1. «Пас точно на клюшку».          2. «Проведи — не задень».</p>	<p>Подвижная игра «Пожарные на учении».          Подвижная игра «Горелки»</p>	<p>Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».          игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>
2	<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.</p> <p>Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p>	<p>Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.</p>	Без предмета	<p>1. Прыжок в высоту с разбега          2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой          3. Ползание на четвереньках между кеглями          1. «Поймай мяч».          2. «Кто быстрее».</p>	<p>Подвижная игра «Медведи и пчелы».          Подвижная игра «Карусель».</p>	<p>Эстафета с мячом          Ходьба в колонне по одному.</p>
3	<p>Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в</p>	<p>ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в</p>	с обручем	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке          2. Ходьба по</p>	<p>Подвижная игра «Ловишки».</p>	<p>Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге».</p>



	ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	колонну по четыре. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м,		гимнастической скамейке 3. Прыжки правым (левым) боком 1.«Канатоходец». 2.«Удочка».		
4	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании 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	Без предмета	1. Метание мешочков 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.
<b>Апрель</b>						
1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, в рассыпную ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой	Без предмета	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Метание в вертикальную цель Игровые Упражнения. 1.«Ловишки-перебежки» 2.«Стой». 3.«Передача мяча	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!» Ходьба в колонне по одному за командой победителей.

				в колонне».		
2	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.	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	с короткой скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку 2. Прокатывание обруча друг другу 3. Пролезание в обруч 1.«Пройди — не задень 2.«Догони обруч». 3.«Перебрось и поймай»	Подвижная игра Ловишки-перебежки. Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Кто ушел?».
3	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками, с бегом.	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	с мячом.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Ползание по полу 3. Ходьба по гимнастической 1.«Кто быстрее». 2.«Мяч в кругу».	Подвижная игра «Удочка» Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
4	Упражнять детей в ходьбе и	Ходьба в колонне по	Без предмета	1. Лазанье по	Подвижная	Игра малой

	беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.	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 две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места		гимнастической стенке 2. Прыжки через короткую скакалку 3. Ходьба по канату 1. «Сбей кеглю». 2. «Пробеги — не задень».	игра «Карусель». Подвижная игра «С кочки на кочку»	подвижности «Угадай по голосу». Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».
<b>МАЙ</b>						
1	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с 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 мяча о стену. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.	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 между предметами (в чередовании с ходьбой).	Без предмета	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.
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.	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с	с флажками.	1. Прыжки в длину с разбега 2. Перебрасывание мяча 3. Ползание по прямой на	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.

	упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	перешагиванием через шнуры ; ходьба и бег врассыпную, бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой).		ладонях и ступнях «по-медвежьи» 4. «Прокати — не урони». 5. «Кто быстрее». 6. «Забрось в кольцо».		
3	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	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. скамейке боком приставным шагом	с мячом.	1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя 2. Лазанье - пролезание в обруч правым 3. Ходьба по гимнастической	Подвижная игра «Пожарные на учении Подвижная игра «Мышеловка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности или эстафета с мячом.
4	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны». кеглями	с кольцом	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 3. Прыжки на двух ногах между«Сделай	Подвижная игра «Караси и щука». Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой. Ходьба в колонне по одному.

движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.			фигуру!» «Мяч водящему». «Кто быстрее»		
---	--	--	--	--	--

### Подготовительная подгруппа

СЕНТЯБРЬ						
1	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне	Без предметов	I. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; II. Прыжки на двух ногах через шнуры III. Перебрасывание мяча друг другу снизу	П.и «Ловишки»	Ходьба в медленном темпе. Игра малой подвижности «Вершки и корешки».
2	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.	С флажками	1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу 3. Лазанье под шнур	П/И «Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Летает — не летает».
3	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием	Ходьба в колонне по одному с четким	с мячом.	1. Подбрасывание мяча одной рукой	Подвижная игра «Удочка»	Ходьба в колонне по одному.

	поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.		и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3. Упражнение на умение сохранять равновесие		Игра «Летает — не летает».
4	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу	С гимнастической палкой	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по гимнастической скамейке; 3. Прыжки из обруча в обруч	Подвижная игра «Не попадись».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры».
<b>ОКТАБРЬ</b>						
1	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий	Без предметов	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному. П.И. «Фигуры».

				хлопком в ладоши		
2	Упражнять детей 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.	Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий	с обручем	1. Прыжки с высоты 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед 3. Ползание на ладонях и ступнях	«Не оставайся на полу». «Совушка».(ул.)	И.М.П. «Эхо». Ходьба в колонне по одному.
3	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в колонне по одному с изменением направления бег, перепрыгивая через предметы	на гимнастических скамейках	1. Ведение мяча по прямой 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки	«Удочка». «Не попадись».(ул)	И.М.П. «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
4	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по по-	Ходьба в колонне по одному Бег врассыпную Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе	с мячом	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой 2. Прыжки на	«Удочка». «Ловишки с ленточками».	Ходьба в колонне по одному. И.М.П. «Эхо».

	вышенной опоре.			правой и левой ноге между предметами 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке		
--	-----------------	--	--	--	--	--

Ноябрь						
1	1.Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом 2.Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).	без предметов	1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через шнуры 3.Эстафета с мячом «Мяч водящему».  1.«Мяч о стенку». 2. «Будь ловким».	П.И. «Догони свою пару». П.И. «Мышеловка».	И.М.П. «Угадай чей голосок?» И.М.П.«Затейники» .
2	1.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 2.Повторить игровые упражнения в прыжках и с	1.Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; 2.Бег с перепрыгиванием через предметы	с короткой скакалкой	1.Прыжки через короткую скакалку 2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах	П.И.«Не оставайся на полу».	Подвижная игра «Фигуры». Игра «Затейники».



	мячом.					
3	1.Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. 2.Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками , бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании и с выполнением различных упражнений.	с кубиками	1. Ведение мяча в прямом направлении 2. Лазанье под дугу 3. Равновесие  1. «Мяч водящему»	П.И. «Перелет птиц». П.И. «По местам».	«Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
4	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.	Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег врассыпную Ходьба с изменением направления движения, по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево);	без предметов	1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет 2.Прыжки на двух ногах через шнур 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 4.Бросание мяча о стенку 5.«Передай мяч». 6.«С кочки на кочку».	П.И. «Фигуры» П.И. «Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности по выбору детей
<b>ДЕКАБРЬ</b>						

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, упражнять детей в продолжительном беге; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную	упражнения в парах	1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах между предметами 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. «Пройди — не задень». 5. «Пас на ходу». 6. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному
2	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании ,повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Без предмета	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне 3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях 4.«Пройди — не урони» 5.«Из кружка в кружок»	Подвижная игра «Салки с ленточкой».	Игра малой подвижности «Эхо!». Ходьба в колонне по одному

				6.Игровое упражнение «Стой!».		
3	Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча, упражнения в прыжках, на равновесие.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения ,бег враспынную; чередование ходьбы и бега.	с малым мячом	1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе 3.Равновесие 1.«Пас на ходу». 2.«Кто быстрее». 3.«Пройди — не урони».	Подвижная игра «Попрыгунчик и-воробышки». Подвижная игра «Лягушки и цапля».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
4	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке ,повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	Построение в шеренгу Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.	Без предмета	1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 3.Прыжки на двух ногах с мешочком 4.«Точный пас».. 5.«Кто дальше бросит?» 6.«По дорожке	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Игра малой подвижности «Эхо».

				проскользи».		
<b>ЯНВАРЬ</b>						
3	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Учить подъему в гору и спуску с нее Закреплять повороты на лыжах.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную. Взять лыжи из стойки, скрепить их, вынести на участок детского сада. Построение с лыжами в шеренгу.</p>	с кубиком	<p>1.Прыжки в длину с места 2.«Поймай мяч». 3.Ползание по прямой на четвереньках 1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м). 2.Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами 3.Подъем на горку «лесенкой» и спуск с нее в посадке лыжника</p>	<p>Подвижная игра «Совушка». Подвижная игра : «Кто быстрее до флажка»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному Легкий бег без лыж 200 метров</p>
4	<p>Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Закреплять повороты на лыжах.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.</p>	со скакалкой	<p>1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Равновесие 3.Прыжки через короткую скакалку 1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м).</p>	<p>Подвижная игра «Паук и мухи» Подвижная игра : «Доганялки»</p>	<p>Игра малой подвижности по выбору детей. Легкий бег без лыж 200 метров</p>

	Упражнять в равновесии.			2. Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами 3. Упражнение на равновесие.		
<b>ФЕВРАЛЬ</b>						
1	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. Учить ходьбе скользящим шагом	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров «Быстро по местам». Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег — одну лыжу справа, другую — слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. Педагог проверяет выполнение задания.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Броски мяча 3. Прыжки на двух ногах 4. «Точная подача». 5. «Попрыгунчик и».	Подвижная игра «Ключи». Подвижная игра «Два Мороза». Иgra «У кого меньше шагов?».	Ходьба в колонне по одному
2	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя. Повторить ходьбу на лыжах	Ходьба в колонне по одному затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег в рассыпную. Ходьба в колонне по одному. Иgra «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке	Общеразвивающие упражнения с палкой	1, Прыжки 2. Переброска мячей друг другу 3. Лазанье пол дугу 4 «Гонки санок». 5. «Пас на клюшку». 6. Ходьба на лыжах по учебной лыжне	Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Иgra «Затейники».

	ступающим и скользящим шагом					
3	<p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой</p> <p>Повторить выполнение на лыжах различных шагов и поворотов. Повторить ходьбу на лыжах скользящим шагом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу</p> <p>Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении</p> <p>Построение в две шеренги.</p> <p>Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога</p> <p>Игровое задание «Шире шаг»</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Лазанье на гимнастическую стенку</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Равновесие — ходьба парами</li> <li>2.«Попади в круг»</li> <li>3. «Гонка санок».</li> <li>4.«Загони шайбу».</li> </ol>	<p>Подвижная игра «Не попадись»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Игра «Карусель».</p>
4	<p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения.</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).</p> <p>Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет».</p> <p>Построение в две шеренги</p> <p>Ходьба по извилистой лыжне</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ползание на четвереньках между предметами</li> <li>2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками</li> <li>3. Прыжки из обруча в обруч</li> <li>4.«Не</li> </ol>	<p>Подвижная игра «Жмурки».</p>	<p>Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».</p> <p>Игра «Белые медведи»</p>

	прыжками Повторить выполнение упражнений на лыжах: «пружинка», приседание, повороты переступанием			попадись». Упражнения на лыжах: «пружинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте.		
<b>МАРТ</b>						
1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.  Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками ходьба и бег в рассыпную  Игровое упражнение «Бегуны».	с малым мячом	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Эстафета с мячом  Игровые упражнения 1. Игра «Лягушки в болоте» 2.«Мяч о стенку».	Подвижная игра «Ключи». Игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
2	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге в рассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег в рассыпную.  Игра с бегом «Мы — веселые ребята»	с флажками	1.Прыжки 2.Перебрасывание мяча через сетку 3.Ползание под шнур Игра с бегом «Мы — веселые ребята».	Подвижная игра «Затейники». Игра «Охотники и утки»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Тихо — громко»
3	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании	Ходьба в колонне по одному; по сигналу	с палкой	1.Метание мешочков	Подвижная игра «Волк во	Ходьба в колонне по одному

	мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.  Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	воспитателя ходьба на носках ходьба и бег врассыпную.  Игра с бегом «Кто скорее до мяча»		2.Ползание 3.Равновесие 1.«Пас ногой» 2.«Ловкие зайчата»	рву». Подвижная игра «Горелки»	Игра «Эхо».
4	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога. Игровое упражнение «Салки — перебежки».	Без предмета	1.Лазанье на гимнастическую стенку 2.Равновесие 3.Прыжки на правой и левой ноге «Передача мяча в колонне»	Подвижная игра «Совушка». Игра «Удочка»	Игра малой подвижности по выбору детей. Игра «Горелки».
<b>Апрель</b>						
1	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Игра «Быстро возьми».  Игровое задание «Быстро в шеренгу»	с малым мячом	Равновесие Прыжки на двух ногах Переброска мячей в шеренгах 1. «Перешагни — не задень». 2. «С кочки на кочку»	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Охотники и утки».	Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности «Великаны и гномы».
2	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу Повторить игровое задание с	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег врассыпную. «Слушай сигнал».	с обручем.	Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу в парах.	Подвижная игра «Мышеловка». Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.



	ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.			3.Ползание на четвереньках 1.«Пас ногой». 2.«Пингвины».		
3	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки»	Без предмета	1.Метание мешочков на дальность 2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове 4.Прыжки на двух ногах 1. «Пройди — не задень». 2. «Кто дальше прыгнет». 3. «Пас ногой». 4. «Поймай мяч».	Подвижная игра «Затейники». Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко».	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.
4	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Игровое задание «По местам» Игровое задание «По местам»	на гимнастических скамейках	Бросание мяча в шеренгах. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие Бросание мяча в шеренгах. Прыжки в длину с разбега.	Подвижная игра «Салки с ленточкой». Подвижная игра «Салки с ленточкой».	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.

				3. Равновесие		
<b>МАЙ</b>						
1	<p>Повторить упражнения в 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>Упражнять детей в продолжительном беге, упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.</p>	с обручем	<p>1. Равновесие</p> <p>2. Прыжки с ноги на ногу</p> <p>3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока</p> <p>4. «Пас на ходу».</p> <p>5. «Брось — поймай».</p> <p>6. «Прыжки через короткую скакалку»</p>	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Великаны и гномы». Игра по выбору детей.
2	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом</p> <p>Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную.</p>	с мячом (большой диаметр)	<p>1. Прыжки в длину с места</p> <p>2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом</p> <p>3. Пролезание в обруч прямо и боком</p> <p>4. «Ловкие прыгуны».</p> <p>5. «Проведи мяч»</p> <p>6. «Пас друг другу»</p>	Подвижная игра «Горелки». Игра «Мышеловка».	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.

3	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>Без предмета</p>	<p>1.Метание мешочков на дальность 2.Равновесие 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «Мяч водящему». «Кто скорее до кегли». Индивидуальные игры с мячом.</p>	<p>Подвижная игра «Воробьи и кошка»</p> <p>Подвижная игра «Горелки».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному Ходьба в колонне по одному.</p>
4	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.</p> <p>Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>с палками</p>	<p>1.Лазанье по гимнастической 2.Равновесие 3.Прыжки на двух ногах между кеглями «Кто быстрее». «Пас ногой». «Кто выше прыгнет».</p>	<p>Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Не оставайся на земле».</p>	<p>Игра малой подвижности «Летает — не летает». Игра малой подвижности по выбору детей.</p>

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Описание условий реализации программы

Непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет организуют не менее 2 раз в неделю. Ее длительность зависит от возраста детей и составляет: в младшей группе - 15 мин., в средней группе - 20 мин., в старшей группе - 25 мин., в подготовительной группе - 30 мин. Непосредственная образовательная деятельность организуется на основе годового календарного учебного графика, учебного плана Детского сада, расписания образовательной деятельности на учебный год. Образовательная деятельность с детьми проводится в соответствии с реализуемыми учебными рабочими программами по возрастным группам, обеспечивается психолого-педагогическим сопровождением. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию максимально организуют на открытом воздухе.

Непосредственно образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла должна занимать не менее 50% общего времени, отведенного на непосредственно образовательную деятельность.

Домашние задания воспитанникам дошкольных образовательных организаций не задают. В летний период проводятся спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, увеличивается продолжительность прогулок.

Разные формы двигательной активности: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика, занятия на тренажерах и другие. Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляется с учетом состояния здоровья, возрастно-половых возможностей детей и сезона года.

Для реализации двигательной активности детей используется оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

#### Организация развивающей предметно-пространственной среды.

Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия.

Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

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

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

#### Рекомендуемый перечень оборудования и пособий в физкультурном зале:

Гимнастическая стенка (4 пролета)

Приставные лестницы к стенке

Приставные доски: ширина 15 см, ширина 20 см  
Комбинированная установка для подвесных снарядов: веревочные лестницы канат шесты  
Гимнастические бумы (высота 40—50 см)  
Скамейки гимнастические (длина 2,5 м): высота 30 см, высота 40 см  
Гимнастические маты  
Снаряд для прыжков в высоту (2 стойки), шнур с грузом на концах, резиновая дорожка, гимнастический мат, гимнастический мостик комплект  
Кубы полые: 40x40, 30 x 30, 20 x 20  
Дуги для подлезания: высота 60 см, высота 50 см, высота 40 см  
доски ребристые  
Обручи: диаметр 50 см, диаметр 70 см, диаметр 90 см  
Палки гимнастические  
Шесты (длина 3 м)  
Шнуры: длина 75 см, длина 4,5 м  
Скакалки  
Разноцветные флажки, платочки, ленты, галстуки, кубики  
Погремушки, кольца  
Мешочки с песком: вес 150—200 г, вес 400 г  
Гантели (до 500 г.)  
Мячи волейбольные  
Мячи надувные большие  
Мячи набивные (вес 800—1000 г)  
Мячи резиновые: диаметр 20—25 см, диаметр 10—12 см, диаметр 6—8 см  
Теннис комплект  
Баскетбольные щиты с корзинами комплект  
Городки комплект  
Бадминтон комплект  
Кегельбан комплект  
Кольцебросы комплект  
Серсо комплект  
Волейбольная сетка  
Шапочки-маски, игрушки, эмблемы и др. для подвижных и спортивных игр.

Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры :

Информационные папки;  
Выставка творческих работ на тему «Мой любимый вид спорта», «Какие я знаю виды спорта»;  
Физкультурный зал;

Технические средства обучения :

Музыкальный центр;  
CD и аудио материал

Наглядно – образный материал

Иллюстрации и репродукции (спортсмены, виды спорта);  
Наглядно - дидактический материал карточки «Виды спорта», «Я спортсмен»;  
картотеки подвижных игр по возрастам;  
картотеки утренней гимнастики;  
картотеки гимнастики пробуждения; -  
картотеки физкультминуток;  
картотеки считалок, зазывалок.

Игровые атрибуты для подвижных игр;  
«Сказочные герои» (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы).

Методическое обеспечение:

Комплексная программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой

Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет»;

Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет»;

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет»;

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Для занятий с детьми 4-5 лет»;

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Для занятий с детьми 5-6 лет»;

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Для занятий с детьми 6-7 лет»;

Т.А.Шорыгина «Спортивные сказки»

### **3.2.Режим работы учреждения и режим дня**

Непременным условием здорового образа жизни и успешного развития детей является правильный режим. Правильный режим дня – это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток.

В НКО ЧУДО «Муравей» – детский сад пятидневная рабочая неделя, 12 часовой режим пребывания детей с 7.00 до 19.00. Режим дня составлен в соответствии с СанПин 2.4.3648-20 «Требования к организации режима дня и учебных занятий» в соответствии с возрастными психофизиологическими особенностями детей. Режим детского учреждения направлен в первую очередь на обеспечение гигиены нервной системы ребенка и высвобождение максимально возможного времени для игр и свободной деятельности детей.

В период с 01.06 по 31.08– образовательная организация переходит на режим летней оздоровительной работы. Проводятся занятия по художественно – эстетическому и физическому развитию – оздоровительного цикла, спортивно – оздоровительные и музыкальные досуги и развлечения.

Двигательный режим.

Одним из многообразных факторов, влияющих на состояние, здоровья и развитие ребенка-дошкольника, является двигательная активность. Оптимальный двигательный режим обеспечивается рациональным сочетанием различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования. Ежедневная двигательная активность включает физкультурные занятия, утреннюю гимнастику, подвижные игры, динамические паузы, физкультурные минутки, спортивные досуги и развлечения. Таким образом, двигательный режим в Детском саду включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную, обеспечивая биологическую потребность детей в двигательной активности и предусматривает её рациональное содержание, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных возможностей воспитанников. В связи с учетом особенностей двигательной активности детей дошкольного возраста, в детском саду разработана рациональная модель двигательной активности.

Режим дня в холодное время года (сентябрь – май)

Режимные моменты	Дети 3-4 лет	Дети 4-5 лет	Дети 5-6 лет	Дети 6-7 лет
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30
Утренняя гимнастика	8.30 – 8.40	8.30 – 8.40	8.40 – 8.50	8.40 – 8.50
Подготовка к завтраку, завтрак	8.40 – 9.00	8.40 – 9.00	8.50 – 9.10	8.50 – 9.10
Игры, самостоятельная деятельность	9.00 – 9.55	9.00 – 9.45	9.10 – 9.55	9.10 – 9.20
Организованная детская деятельность, занятия со специалистами	9.55 – 10.25	9.45 – 10.25	9.55 – 10.40	9.30 – 10.50
Второй завтрак	10.25 – 10.40	10.25 – 10.40	10.40 – 10.50	10.50 – 11.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.40 – 12.00	10.40 – 12.00	10.50 – 12.20	11.00 – 12.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.00 – 12.30	12.00 – 12.30	12.20 – 12.40	12.20 – 12.40
Подготовка к обеду, обед	12.30 – 13.00	12.30 – 13.00	12.40 – 13.10	12.40 – 13.10
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 – 15.30	13.00 – 15.30	13.10 – 15.40	13.10 – 15.40
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.30– 15.45	15.30– 15.45	15.40 – 15.55	15.40 – 15.55
Полдник	15.45 – 16.00	15.45 – 16.00	15.55 – 16.10	15.55 – 16.10
Образовательная деятельность, экспериментирование и труд, чтение художественной литературы	16.00 – 16.30	16.00 – 16.30	16.10 – 17.00	16.10 – 17.00
Игры, индивидуальная работа с детьми самостоятельная деятельность	16.30 – 17.30	16.30 – 17.30	17.00 – 17.30	17.00 – 17.30
Прогулка, уход детей домой	17.30 – 19.00	17.30 – 19.00	17.30 – 19.00	17.30 – 19.00

Режим дня в теплое время года (май – сентябрь)

Режимные моменты	Дети 3-4 лет	Дети 4-5 лет	Дети 5-6 лет	Дети 6-7 лет
Прием детей на воздухе, свободная игра	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30
Утренняя гимнастика на воздухе	8.30 – 8.40	8.30 – 8.40	8.30 – 8.40	8.30 – 8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.40 – 9.10	8.40. – 9.10	8.40. – 9.00	8.40. – 9.00

Игры, подготовка к прогулке	9.10 – 9.40	9.10 – 9.40	9.00 – 9.30	9.00 – 9.30
Образовательная деятельность на прогулке, игры	9.40 – 10.40	9.40 – 10.40	9.30 – 10.40	9.30 – 10.40
Возвращение с прогулки, второй завтрак	10.40 – 11.00	10.40 – 11.00	10.40 – 11.00	10.40 – 11.00
Подготовка к прогулке, прогулка	11.00 – 12.00	11.00 – 12.00	11.00 – 12.20	11.00 – 12.20
Возвращение с прогулки, водные процедуры	12.00 – 12.30	12.00 – 12.30	12.20 – 12.40	12.20 – 12.40
Подготовка к обеду, обед	12.30 – 13.00	12.30 – 13.00	12.40 – 13.10	12.40 – 13.10
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 – 15.30	13.00 – 15.30	13.10 – 15.40	13.10 – 15.40
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.30 – 15.45	15.30 – 15.45	15.40 – 15.55	15.40 – 15.55
Полдник	15.45 – 16.00	15.45 – 16.00	15.15 – 16.10	15.15 – 16.10
Экспериментирование, индивидуальная работа, чтение художественной литературы	16.00 – 16.30	16.00 – 16.30	16.10 – 16.30	16.10 – 16.30
Прогулка, образовательная деятельность на прогулке, игры, уход детей домой	16.30 – 19.00	16.30 – 19.00	16.30 – 19.00	16.30 – 19.00

Режим дня во время неблагоприятных погодных условий

Режимные моменты	Дети 3-4 лет	Дети 4-5 лет	Дети 5-6 лет	Дети 6-7 лет
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30
Утренняя гимнастика	8.30 – 8.40	8.30 – 8.40	8.40 – 8.50	8.40 – 8.50
Подготовка к завтраку, завтрак	8.40 – 9.00	8.40 – 9.00	8.50 – 9.10	8.50 – 9.10
Игры, самостоятельная деятельность	9.00 – 9.55	9.00 – 9.45	9.10 – 9.55	9.10 – 9.20
Организованная детская деятельность, занятия со специалистами	9.55 – 10.25	9.45 – 10.25	9.55 – 10.40	9.30 – 10.50
Второй завтрак	10.25 – 10.40	10.25 – 10.40	10.40 – 10.50	10.50 – 11.00
Игры, самостоятельная деятельность	10.40 – 11.30	10.40 – 11.30	10.50 – 11.30	11.00 - 11.30
Оздоровительные и музыкальные досуги и развлечения	11.30 – 12.30	11.30 – 12.30	11.30 – 12.30	11.30 – 12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30 – 13.00	12.30 – 13.00	12.40 – 13.10	12.40 – 13.10
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 – 15.30	13.00 – 15.30	13.10 – 15.40	13.10 – 15.40
Постепенный подъем,	15.30 – 15.45	15.30 – 15.45	15.40 – 15.55	15.40 – 15.55



самостоятельная деятельность				
Полдник	15.45 – 16.00	15.45 – 16.00	15.55 – 16.10	15.55 – 16.10
Образовательная деятельность, экспериментирование и труд, чтение художественной литературы	16.00 – 17.00	16.00 – 17.00	16.10 – 17.00	16.10 – 17.00
Игры, индивидуальная работа с детьми самостоятельная деятельность	17.00 – 18.00	17.00 – 18.00	17.00 – 18.00	17.00 – 18.00
Оздоровительные и музыкальные досуги и развлечения, уход детей домой	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00

#### Режим дня во время карантина

Режимные моменты	Дети 3-4 лет	Дети 4-5 лет	Дети 5-6 лет	Дети 6-7 лет
Прием детей, осмотр, профилактические мероприятия	8.00 – 8.15	8.15 – 8.30	8.30 – 8.45	8.45 – 9.00
Утренняя гимнастика	8.15 – 8.25	8.30 – 8.40	8.45 – 8.55	9.00 – 9.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 – 8.55	8.40 – 9.10	8.55 – 9.20	9.10 – 9.30
Игры, подготовка к прогулке	8.55 – 9.25	9.10 – 9.40	9.20 – 9.50	9.30 – 10.00
Образовательная деятельность на прогулке, игры	9.25 – 10.25	9.40 – 10.40	9.50 – 10.50	10.00 – 11.00
Возвращение с прогулки, профилактические мероприятия, второй завтрак	10.25 – 10.40	10.40 – 10.55	10.50 – 11.05	11.00 – 11.15
Подготовка к прогулке, прогулка	10.40 – 11.40	10.55 – 11.55	11.05 – 12.05	11.15 – 12.15
Возвращение с прогулки, профилактические мероприятия	11.40 – 11.55	11.55 – 12.10	12.05 – 12.20	12.15 – 12.30
Подготовка к обеду, обед	11.55 – 12.25	12.10 – 12.30	12.20 – 12.50	12.30 – 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.25 – 15.20	13.00 – 15.15	12.50 – 15.10	13.00 – 15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.20 – 15.35	15.15 – 15.30	15.10 – 15.25	15.00 – 15.15
Полдник	15.35 – 15.50	15.30 – 15.45	15.25 – 15.40	15.15 – 15.30
Экспериментирование, индивидуальная работа, чтение художественной литературы	15.50 – 16.50	15.45 – 16.45	15.40 – 16.40	15.30 – 16.30
Прогулка, образовательная	16.50 – 19.00	16.45 – 19.00	16.40 – 19.00	16.30 – 19.00

деятельность на прогулке, игры, уход детей домой				
---	--	--	--	--

Двигательная активность в ДОУ

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин)			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 15	2 раза в неделю 20	2 раза в неделю 25	2 раза в неделю 30
	б) на улице	1 раз в неделю 15	1 раз в неделю 20	1 раз в неделю 25	1 раз в неделю 30
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-12
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30
	в) физкульт минутки (в середине статического занятия)	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий			
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 25-30	1 раз в месяц 40
	б) физкультурный праздник	3 раза в год до 60 мин			
	в) день здоровья	1 раз в квартал			
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно			
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно			