

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АНЖЕРО-СУДЖЕНСКОГО  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«ДЕТСКИЙ САД №39»**

652476, Кемеровская область,  
г. Анжеро-Судженск,  
ул. Советская 1Б

Телефон 8(38453)2 - 69 - 62  
E-mail: larakoop@yandex.ru

---

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
МБДОУ «ДС №39»  
(протокол от \_\_\_№\_\_\_)

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ «ДС №39»  
\_\_\_\_\_ Кооп Л.А.  
Приказ №\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**Рабочая программа  
инструктора по физической культуре  
по образовательной области «Физическое развитие»  
в соответствии с ФГОС  
на 2022-2023 учебный год.**

Составила:  
инструктор по физической культуре  
Бачурина Оксана Викторовна

Анжеро-Судженск

2022-2023

# СОДЕРЖАНИЕ

## 1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи реализации Программы.....	4
1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей Программы.....	5
1.4. Возрастные особенности детей дошкольного возраста.....	9
1.5. Ожидаемые результаты.....	12
1.6. Итоги освоения Программы.....	19

## 2. Содержательный раздел

2.1. Связь с другими образовательными областями.....	21
2.2. Формы, способы, методы организации реализации Программы .....	22
2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы .....	27
2.4. Содержание психолого – педагогической работы.....	29
2.5. Комплексно – тематическое планирование физкультурных занятий.....	51
2.6. Перспективное планирование занятий по физическому воспитанию.....	78
2.7. Национально – региональный компонент.....	92
2.8. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....	97
2.9. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с другими специалистами детского сада.....	103

## 3. Организационный раздел

3.1. Особенности образовательной деятельности.....	109
3.2. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.....	111
3.3. План спортивных досугов и развлечений.....	113
3.4. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды физкультурного зала.....	115
3.5. Определение физической подготовленности детей дошкольного возраста...	118
3.6. Программно – методическое обеспечение.....	131

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе основной образовательной программы и примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Радуга» под редакцией С.Г. Якобсон, Т.И. Гризик, Т.Н. Дороновой, Е.В.Соловьёвой, Е.А. Екжановой, «Физкультурные занятия в детском саду» Л.И. Пензулаева в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013г. № 26 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона и муниципалитета. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса для всех возрастных групп.

Программа разработана как программа психолого-педагогической поддержки социализации и индивидуализации, развития личностных качеств детей старшего дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

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

**Целью программы является:**

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- разностороннее и гармоничное развитие ребёнка;
- обеспечение его полноценного здоровья;
- разнообразное развитие движений и физических качеств;
- формирование убеждений и привычек здорового образа жизни на основе полученных знаний;
- подготовка к жизни в современном обществе.

**Задачи реализации программы:**

- содействовать полноценному физическому развитию;
- обеспечить безопасность жизнедеятельности;
- укреплять здоровье детей;
- развивать основные физические качества (силу, гибкость, ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве, равновесие);
- развивать основные движения (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание);
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни (в закаливании, двигательном режиме, при формировании полезных привычек и др.);
- формировать начальные представления о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- приобщать детей к традициям народов Южного Урала посредством национальных подвижных игр.

### **1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей Программы**

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов, подходов, методов** в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе **качественного подхода** к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

**Возрастной подход** (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, Л.И.Божович, А.В.Запорожец, Ж.Пиаже) к проблеме развития психики ребенка. Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

**Личностный подход** (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Л.И.Божович, Д.Б.Эльконин, А.В.Запорожец) к проблеме развития психики ребенка.

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его

поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

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 чередовании 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. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более

эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся:

- название инструктором по физической культуре упражнений;
- описания, объяснения, комментирование хода их выполнения;
- указания, распоряжения, команды;
- вопросы к детям, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести:

- выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение);
- повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект



закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

## **1.4. Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста**

### **Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет.**

В младшем дошкольном возрасте дети наиболее подвижны их движения хаотично и не координированы. Задача физического воспитания в этом возрасте - развить у детей интерес к процессу движения. Главным направлением работы является создание условий для творческого освоения эталонов движения детьми в различных ситуациях. Большинство занятий направлено на освоение основных движений: ходьба, бега, прыжков, лазания, ловли и броски мяча, равновесию. Основные движения тесно сочетаются с подвижными играми. Эффективным приемом является описание воображаемой ситуации, в которой задействован известный персонаж «Зайка серенький сидит». Широко используется в занятиях упражнения на подражания, птичка летает, зайчик скачет. Все это создает благоприятные условия для развития двигательных навыков и физических качеств. При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые, они не разрушаются полностью и впоследствии могут снова проявиться. Обучение каждому новому плавательному упражнению (движению) требует от ребёнка определённой готовности, поэтому оно сводится к игре. Эмоциональная насыщенность игры позволяет ребёнку активно двигаться в воде, помогает проявлять свои

подражательные способности. Для освоения сложных плавательных упражнений подбираются такие игры, в которых ребёнок подготавливается к более сложным подвижным играм.

### **Возрастные особенности детей 4-5 лет.**

Этот возраст является периодом интенсивного роста и развития ребенка. В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и легкость их выполнения. На этом фоне особое внимание уделяется индивидуальным проявлениям детей к окружающей их действительности.

Воспитывается устойчивый интерес к различным видам движений, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия. Формируются обобщенные представления о возможностях основного движения для включения его в различные виды деятельности. Особое значение приобретают совместные сюжетно - ролевые игры. Они становятся в этом возрасте ведущим видом деятельности. На пятом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге, пытается осваивать более сложные движения. У детей 4-5 лет закрепляются умения и навыки плавания, приобретённые на занятиях в младшей группе. Упражнения в воде и игры выполняются детьми на глубине 70 см. без поддержки взрослого. Детей среднего возраста учат выполнять упражнения сначала на суше, а затем повторяют их в воде. Особенно важен показ упражнения в воде: дети воспринимают последовательность выполнения и понимают, что сделать его в воде вполне возможно. Краткое и доступное объяснение помогает ребёнку сознательно овладеть правильными движениями. В объяснении используются образные сравнения, так как мышление детей среднего возраста образное. Образ должен быть понятен детям. Большое значение уделяется воспитанию у детей организованности и

дисциплинированности. В обучении используются разнообразные игровые упражнения и игры.

### **Возрастные особенности детей 5 -6 лет**

В старшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Завершается процесс формирования скелетной мускулатуры, увеличивается длина верхних и нижних конечностей, происходит окостенение позвоночника. Детям шестого года жизни доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. На шестом году жизни у детей значительно улучшаются показатели ловкости. Они овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. К шести годам дети владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль, совершенствуется техника выполнения ползания и лазания, бега, различных видов прыжков. В группах детей старшего дошкольного возраста начинается новый этап в обучении плаванию: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. В старшей группе овладение техникой плавания предполагает использование подготовительных и подводящих упражнений, в том числе и на суше. Новые движения рук, ног, дыхания и их согласование сначала выполняется на суше, а затем переносятся в воду. Дети продолжают разучивать скольжение на груди и на спине. В этом возрасте дети обращают больше внимания на качество движения рук и ног при плавании.

### **Возрастные особенности детей 6 - 7 лет**

К семи годам у детей увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и

выносливости. В подготовительном возрасте дети способны достичь сравнительно высоких результатов в беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча, в лазанье, а также могут овладеть техникой простых элементов спортивных игр. Также отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. Дошкольники способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности. В обучении детей плаванию ставятся иные задачи: освоение спортивных способов плавания; изучение техники движения кролем на груди и на спине. В процессе овладения новыми упражнениями детьми подготовительной группы используются следующие методические приёмы: показ упражнений, средства наглядности, разучивание упражнений, исправление ошибок, подвижные игры в воде, самооценка двигательных действий, межличностные отношения между инструктором и ребёнком, игры на внимание и память, соревновательный эффект, контрольные задания.

## **1.5. Ожидаемые результаты**

### **1.0 чем узнают дети.**

#### **Четвертый год жизни**

Постепенно дети узнают и называют разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания, лазания, катания, бросания и выполнения общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия (мячи, ленты, погремушки, кубики и другие), их свойства и возможные варианты их использования. Дети осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх. Узнают о возможности передачи движениями повадок знакомых им животных, птиц, насекомых. Дети знакомятся со спортивными упражнениями, учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы перестроений. Получают представление об органах чувств и о их роли в организме, вредной и полезной пище, о навыках гигиены и опрятности в повседневной жизни.

## **Пятый год жизни**

Дети узнают о том, что можно выполнять упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные махи, вращения), требования к правильной осанке во время ходьбы и положениях стоя и сидя, разные виды бега. Результат в упражнении зависит от правильного выполнения главных элементов техники: в беге от активного толчка и выноса маховой ноги, в прыжке в длину с места –от энергичного отталкивания и маха руками вперед-вверх. Дети узнают основные требования к технике ловли и отбивания мяча от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующимся шагом одноименным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводящими упражнениями. Узнают новое о спортивных упражнениях: зимой можно скользить по ледяным дорожкам с разбега. Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцевальные позиции, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым способом. Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами из использования в соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упражнения на развитие физических качеств. У детей сформируются представления о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека, о режиме питания, о умении оказывать себе элементарную помощь при ушибах. Узнают о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Познакомятся с понятием «здоровье», «болезнь».

## **Шестой год жизни**

Дети узнают новые порядковые упражнения: перестроения в 2 и 3 звена, способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела. Узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге – от выноса голени маховой ноги вперед. Узнают особенности правильного выполнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыжках в длину и высоту с разбега «согнув ноги», прыжков со скакалкой, разных способов метания в цель и вдаль, лазания по лестнице разноименным способом, скользящего лыжного хода. Знакомятся со специальными подводящими упражнениями. Узнают разнообразные упражнения, входящие в «школу мяча». Знакомятся с новыми спортивными играми. В подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих. Получают представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, расширят представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон; солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья). Получают представления о правилах ухода за больным, умения характеризовать свое самочувствие. Знакомятся с доступными сведениями из истории олимпийского движения, с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

### **Седьмой год жизни**

Дети узнают новые способы перестроений и построений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры. Правила спортивных игр. Получают сведения о рационе питания (объем пищи,

последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Сформируют представления о значении двигательной активности в жизни человека, о активном отдыхе, о пользе закаливающих процедур; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; расширят представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

## **2. Что осваивают дети.**

### **Четвертый год жизни**

Построения и перестроения. Повороты на месте. Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов; в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Основные движения: разные виды ходьбы с заданиями; бег со сменой темпа и направления; прыжок в длину с места двумя ногами в глубину (спрыгивание). Катание, бросание, метание: прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль. Лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через предметы и под ними. Ритмические упражнения. Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. Подвижные игры. Основные правила игр. По мере накопления двигательного опыта у малышей формируются следующие новые двигательные умения: строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место; начинать и заканчивать упражнения по сигналу; сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление; ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног; бегать, не опуская головы; одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгивания; ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч. Поражать вертикальную и горизонтальные цели; подлезать под дугу (40см), не касаясь

руками пола; уверенно лазать и перелезать по лесенке-стремянке(высота 1,5 м); лазать по гимнастической стенке приставным шагом.

### **Пятый год жизни**

Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении); общеразвивающие упражнения; исходные положения; одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук; темп (медленный, средний, быстрый). Основные движения: в беге- активный толчок и вынос маховой ноги; в прыжках – энергичный толчок и мах руками вперед-вверх; в метании- исходное положение, замах; в лазании- чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подвижные игры: правила, функции водящего. Спортивные упражнения: в ходьбе на лыжах – скользящий шаг. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения: самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры; сохранять исходное положение; четко выполнять повороты в стороны; выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнение с напряжением ( не сгибать руки в локтях, ноги в коленях); сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный); сохранять равновесие после вращений или заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера; энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия; ловить мяч с расстояния 1,5м, отбивать его об пол не мене 5 раз подряд; принимать исходное положение при метании; ползать разными способами; подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек ( до 2м).

### **Шестой год жизни**

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена. Общеразвивающие упражнения: способы



выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела. Основные движения : вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге; равномерный бег в среднем и медленном темпе ; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега; прыжки со скакалкой; « школа мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одноименным и разноименным способами. Подвижные спортивные игры: правила игр, способы выбора ведущего. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие двигательные умения: сохранять дистанцию во время ходьбы и бега; выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки; ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры; энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге; точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в длину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой; выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»); свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке; самостоятельно проводить подвижные игры; выбивать городки с кона и с полукона; вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры; передвигаться на лыжах переменным шагом; кататься на двухколесном велосипеде и самокате.

### **Седьмой год жизни**

Порядковые упражнения; способы перестроения; общеразвивающие упражнения; разноименные и одноименные упражнения; темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением; упражнения в парах и подгруппах; основные движения: в беге- работу рук; в прыжках- плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении; в метании- энергичный

толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании-ритмичность при подъеме и спуске. Подвижные и спортивные игры: правила игр; способы контроля за своими действиями; способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Спортивные упражнения: скользящий переменный шаг по лыжне. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения: самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения; выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений; выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями; сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях; сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления; отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами; точно поражать цель(горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие); энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по канату(шесту)способом «в три приема»; организовывать игру со сверстниками. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола; выполнять попеременный двух шаговый ход на лыжах, подъемы и спуски с горы. Отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате.

## **1.6. Итоги освоения Программы**

### **Четвертый год жизни**

У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим

упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

### **Пятый год жизни**

Ребенок гармонично физически развивается. В двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость. Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности. Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх. Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Способен внимательно воспринимать показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение. Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры. Активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность. Контролирует и соблюдает правила. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

### **Шестой год жизни**

Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат, (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений). В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым

физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений. Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

### **Седьмой год жизни**

Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат. Результативно, уверенно, мягко, выразительно, точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

## 2. Содержательный раздел

### 2.1.Связь с другими образовательными областями

Образовательная область	
Социально-коммуникативное развитие	<p><i>Безопасность:</i> формирование основ безопасности в процессе выполнения физических упражнений, подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей; навыков здорового образа жизни, потребности в движении.</p> <p><i>Социализация:</i> формирование гендерной принадлежности, развитие партнерских взаимоотношений в процессе двигательной деятельности, приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности.</p> <p><i>Развитие речи:</i> развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.</p> <p><i>Труд:</i> накопление опыта двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой.</p> <p><i>Самообслуживание:</i> воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование бережного отношения к личным вещам.</p>

Познавательное развитие	Расширение представлений о своем организме, его возможностях, формирование ЭМП, формирование целостной картины мира.
Художественно-эстетическое развитие	<p><i>Музыка:</i> развитие музыкально – ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств, использование музыкально-ритмической деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.</p> <p><i>Художественное творчество:</i> использование продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.</p>
Речевое развитие	<i>Чтение художественной литературы:</i> использование художественных произведений, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме.

## 2.2. Формы, способы, методы организации реализации Программы

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

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

➤ занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОО составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную. Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.
2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.
3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.
4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.
5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.

6. Вся физкультурно – оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

<b>№</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Задачи занятия</b>	<b>Особенности построения занятия</b>
1	<b>Традиционный тип</b>	Ознакомление с новым программным материалом	Обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой различных видов движений.
2	<b>Смешанного характера</b>	Разучивание новых и совершенствование освоенных ранее.	Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.
3	<b>Вариативного характера</b>	Формирование двигательного воображения	На знакомом материале, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий.
4	<b>Занятие тренировочного типа</b>	Направлено на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.	Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, элементы акробатики, дифференцированные двигательные задания на



			развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.
5	<b>Игровое занятие</b>	Направлено на формирование двигательного воображения.	Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов.
6	<b>Сюжетно-игровое занятие</b>	Направлено на формирование двигательного опыта ребенка, приобретение знаний, умений, навыков из окружающего мира (включать задачи по развитию речи, ориентировки в окружающем пространстве, обучению счету и др.)	Занятие содержит целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в условной форме окружающий мир ребенка. Состоит из разнообразных имитационных движений и упражнений обще развивающего воздействия («Цирк», «Спортсмены», «Зоопарк», «Рыбаки»).
7	<b>Занятие с использованием тренажеров и спортивных комплексов</b>	Направлено на приобретение определенных двигательных умений и навыков, на обучение самостоятельного пользования тренажерами, овладение приемами страховки.	Занятие включает разнообразные упражнения: висы, лазание по гимнастической стенке, канату, шесту, веревочной лестнице, упражнения с эспандерами, гантелями, на дисках здоровья и др.
8	<b>Занятия ритмической гимнастикой</b>	Направлено на развитие и совершенствование музыкально-эстетических чувств, развитие эмоциональной сферы ребенка.	Проводится под музыкальное сопровождение с включением разных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений. Разучивание движений на этих занятиях не проводится. Материал должен быть знаком детям.
	<b>Занятие по интересам</b>	Направлено на развитие двигательных способностей,	Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предлагаемыми

9		<p>формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности в выборе рода занятий в физкультурно-предметной среде.</p>	<p>пособиями. Зал разбит на зоны, где расположены разные физкультурные пособия. Воспитатель предлагает по желанию выбрать любую зону и выполнить произвольные движения с пособиями. Через определенное время дети меняются зонами.</p>
10	<b>Тематическое занятие</b>	<p>Направлено на освоение хорошего качества выполнения одного вида физкультурного упражнения.</p>	<p>Посвящено одному виду физкультурного упражнения: лыжам, элементам игры в теннис, в баскетбол и др. Отрабатывается физическое упражнение, умение пользоваться оборудованием.</p>
11	<b>Занятие комплексного характера</b>	<p>Синтезирование разных видов деятельности</p>	<p>Проводится в форме игровых упражнений, с включением задач из разных разделов программы.</p>
12	<b>Контрольно-проверочное занятие</b>	<p>Направлено на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств</p>	<p>Участвуют воспитатели и методист. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 3-4 раза в год. Можно проводить в виде соревнований или спартакиад.</p>
13	<b>Занятие «Забочусь о своем здоровье»</b>	<p>Направлено на приобщение к ценностям здорового образа жизни, получения представления</p>	<p>Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской</p>

		о своем теле и своих физических возможностях.	помощи.
14	<b>Занятие - соревнование</b>	Направлено на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт.	Две команды в ходе различных эстафет выявляют победителей.

### 2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Некоторые родители чрезмерно увлекают ребенка интеллектуальным развитием: посещение разнообразных курсов и кружков, не оставляя времени для игр на детских площадках, лишает ребенка общения со сверстниками в игре. Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей. В настоящее время в дошкольных организациях вводятся дополнительные развивающие занятия: аэробика, ритмика, спортивные танцы и спортивные игры. Но все же основная нагрузка в плане физического развития детей ложится на физкультурные занятия.

Как сделать так, чтобы физкультурные занятия стали действительно развивающими, интересными, увлекательными, познавательными?

Традиционная система физкультурных занятий недостаточно совершенна как по своей структуре, так и по методике обучения. Это побуждает к поиску новых форм и методов нетрадиционного направления работы по физическому воспитанию в детском саду.

В учебных пособиях по физическому воспитанию достаточно подробно освещена методика организации традиционных физкультурных занятий. Добиться высокого качества освоения движений детьми и большого оздоровительного эффекта на подобных занятиях весьма затруднительно.

Педагог вынужден постоянно давать детям указания, невольно вырабатывая у них ориентировку на внешний контроль. Кроме того, постоянные указания, замечания, даже если они вполне обоснованы, снижают положительный настрой детей, создают определенное психологическое напряжение.

Замечено, что далеко не все дети любят физкультурные занятия (в основном из-за их однообразия). Исследователями установлено также, что именно физкультурные занятия чаще других способствуют формированию комплекса неполноценности уже с детских лет. Именно поэтому, а также ради того, чтобы все физкультурные занятия работали на укрепление здоровья ребенка, следует в систему физического воспитания включать нетрадиционные занятия – различные по содержанию, структуре и методике проведения.

В нашей дошкольной образовательной организации материальная база спортивного зала оборудована современным физкультурным оборудованием: массажерами, мягкими модулями, спортивными комплексами, гимнастическими наборами и т.д. Использование этого оборудования позволяет разнообразить занятия по физической культуре, проводить их максимально интересно и эффективно.

Для более успешного проведения данной работы необходимо учитывать возрастные особенности детей. В работе с младшими дошкольниками нужно чаще проводить занятия в форме ситуационных мини – игр, на которых дети имитируют сказочных героев, птиц, животных. Начиная со среднего возраста вводить больше тематических и вариативных физкультурных занятий. С детьми старшего возраста проводить занятия, основанные на гендерных особенностях детей. На этих занятиях дети делятся на «мальчиковую» и «девичью» подгруппы, подбираются определенные двигательные – игровые ситуации, которые способствуют формированию у ребят жизненно важных качеств: у девочек – гибкости, ловкости, пластичности, у мальчиков – силы, выносливости, быстроты.

Нетрадиционные занятия увлекают детей своим разнообразием и доступностью: они с удовольствием приходят в спортивный зал, активно участвуют в играх, перевоплощаются в различных героев, проявляют большую фантазию в соответствии с сюжетами, раскрепощаются, освобождаются от напряжения, позитивно взаимодействуют в среде сверстников. У детей формируется интерес, потребность и осознанное отношение к занятиям физическими упражнениями.

## 2.4. Содержание психолого-педагогической работы

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:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности физическом совершенствовании.

### Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1	2	3	4
Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными	Формировать правильную осанку. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая	Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.	Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять

<p>движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности. Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Развивать</p>	<p>движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Развивать умение перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со</p>	<p>Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через скакалку, сохранять</p>	<p>правильную осанку в различных видах деятельности. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх</p>
--	--	---	---

<p>умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.</p>	<p>взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты,</p>	<p>равновесие при приземлении. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с элементами соревнования, играми-эстафетами.</p>	<p>с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Упражнять в перелезании с пролета на пролет с гимнастической стенки по диагонали.</p>
--	---	---	--

	подниматься на гору.		
--	----------------------	--	--

### Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1	2	3	4
<p>Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке. Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание). Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей</p>	<p>Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Приучать детей к</p>	<p>Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.</p>	<p>Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол). Проводить один раз в месяц физкультурные досуговые мероприятия длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и</p>



<p>(попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).</p>	<p>самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу. Во всех формах организации двигательной деятельности</p>	<p>Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги продолжительностью 25-30 минут; два раза в год - физкультурные праздники продолжительностью до 1 часа. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.</p>	<p>летний) длительностью до 1 часа.</p>
--	--	--	---

	развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.		
--	---	--	--

## Младшая группа

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

#### *Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

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

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

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

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

#### *Общеразвивающие упражнения*

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

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

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

#### *Подвижные игры*

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

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

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

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

**На ориентировку в пространстве.** «Где звенит?», «Найди флажок».

**Движение под музыку и пение.** «Поезд», «Зайка», «Флажок».

### **Средняя группа**

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

##### *Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. 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 веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей,

положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бегна расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

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

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

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

дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

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

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

#### *Общеразвивающие упражнения*

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

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

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

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

#### *Спортивные упражнения*

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

**Ходьба на лыжах.** Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Проходить на лыжах до 500м.

**Игры на лыжах.** «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

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

#### *Подвижные игры*

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

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

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

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

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

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

## Старшая группа

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

#### *Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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



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

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

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

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

затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне - на вытянутые руки вперед, в шеренге - на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

*Общеразвивающие упражнения*

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки

на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

#### *Спортивные упражнения*

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

**Ходьба на лыжах.** Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

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

#### *Спортивные игры*

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

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

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

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

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

### *Подвижные игры*

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

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

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

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

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

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

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

## **Подготовительная к школе группа**

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

#### *Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полу приседе. 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 вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3 - 4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6 - 8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки

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

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

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

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

*Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставляя ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной

и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

#### *Спортивные упражнения*

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

**Ходьба на лыжах.** Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двух шажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе. Выполнять повороты переступанием в движении.

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

**Катание на велосипеде и самокате.** Ездить на двух колесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

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

#### *Спортивные игры*

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

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



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

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

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

**Бадминтон.** Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

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

### *Подвижные игры*

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

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

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

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

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

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

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

## 2.5. Комплексно-тематическое планирование физкультурных занятий

Комплексно-тематическое планирование физкультурных занятий в средней группе.

### СЕНТЯБРЬ

Вид деятельности		I неделя.	II неделя	III неделя	IV неделя	V неделя	
Утр. гимнастика		Комплекс №1	Комплекс №2	Комплекс №3	Комплекс №4	Музыкально-ритмическая гимнастика «Соблюдай ПДД»	
НОД	<b>Задачи</b>	Выявление уровня развития физических качеств. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, враспынную, в прокатывании мяча, лазанье, в сохранении устойчивого равновесия, прыжках. Повторить подбрасывание и ловлю мяча. Учить останавливаться по сигналу, перебрасывать мяч друг другу. Закрепить умение группироваться.					
	<b>Вводная часть</b>			Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. В чередовании	Ходьба в колонне по одному, бег враспынную. И/у «Фигуры».	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий., бег враспынную. Бег с перешагиванием через шнуры. Ходьба и бег враспынную.	
	<b>Основная часть</b>	<b>ОРУ</b>			<b>С флажками</b>	<b>С мячом</b>	<b>С маленькими обручами</b>
		<b>ОВД</b>	<b>Мониторинг</b>	<b>Мониторинг</b>	1. Прыжки. 2. Прокатывание мячей. 3. Ползание. 4. И/у «Прокати обруч». 5. И/у «Вдоль дорожки»	6. Прокатывание мяча. 7. Ползание. 8. Броски мяча. 9. Прыжки. 10. И/у «Мяч через сетку». 11. И/у «Кто быстрее добежит до кубика».	1. Лазанье. 2. Равновесие. 3. Прыжки. 4. И/у «Перебрось – поймай». 5. «Успей поймать». 6. «Вдоль дорожки».
		<b>Подвижные игры</b>			«Самолеты», «Найди себе пару».	«Огуречик, огуречик», «Воробушки и кот».	«У медведя во бору», «Огуречик, огуречик».
<b>Заключительная часть</b>			Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному; на носках.	Игра м/п «Угадай,кто кричит?», ходьба в колонне по одному.		
<b>Физкультурно-оздоровительная работа</b>							
<b>Досуг</b>	«Осень, осень в гости просим», «Авторалли».						
<b>Здоровьесберегающие технологии</b>	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки: «Дорожка здоровья». Звуковая дых. гимнастика «Мяч»						
<b>Работа с родителями</b>	Консультативный материал «Спортивная форма на занятиях по физической культуре», групповые родительские собрания. Буклет «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста».						

## ОКТАБРЬ

Вид деятельности		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	
Утр. гимнастика		Комплекс №6	Комплекс №7	Комплекс №4	Комплекс №2	
<b>НОД</b>	<b>Задачи</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. 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. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега. Развивать ловкость и глазомер. Развивать точность направления движения.				
	<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному. Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании)	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную.	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через бруски. Бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	
	<b>Основная часть</b>	<b>ОРУ</b>	<b>С косичкой</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С мячом</b>	<b>С обручем</b>
		<b>ОВД</b>	1. Равновесие. 2. Прыжки на двух ногах. 3. и/у «Мяч через сетку». 4. и/у «Кто быстрее доберется до кегли».	1. Прыжки. 2. Прокатывание мячей. 3. и/у «Подбрось – поймай». 4. и/у «Кто быстрее».	1. Прокатывание мяча. 2. Лазанье под шнур. 3. и/у «Прокати – не урони». 4. «Вдоль дорожки»	1. Подлезание под дугу. 2. Равновесие. 3. Прыжки на двух ногах. 4. и/у «Подбрось – поймай» 5. и/у «Мяч в корзину» и/у «Кто скорее по дорожке»
		<b>Подвижные игры</b>	«Кот и мыши», «Найди свой цвет»	«Автомобили», «Ловишки»	«У медведя во бору», «Цветные автомобили»	«Кот и мыши», «Лошадки»
<b>Заключительная часть</b>	Ходьба в колонне по одному на носках.	«Автомобили» поехали в гараж. Ходьба в колонне по одному	«Угадай, где спрятано», ходьба в колонне по одному	«Угадай, кто позвал?»		
<b>физкультурно-оздоровительная работа</b>						
<b>Досуг</b>	«По осенним тропам здоровья»					
<b>Здоровьесберегающие технологии</b>	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки: «Дорожка здоровья», упр. «Кошечка», упр. «Пружинка. Дыхательная гимнастика «Чайник», звуковая дыхательная гимнастика «Мяч сдулся». Логоритмика «Если хочешь быть здоров – закаляйся». Пальчиковая гимнастика «Пять и пять».					
<b>Работа с родителями</b>	Консультативный материал: «Здоровье через спорт»; «Роль подвижных игр в физическом развитии дошкольников», буклет «Гимнастика для глаз».					

## НОЯБРЬ

Вид деятельности	I неделя.	II неделя	III неделя	IV неделя
------------------	-----------	-----------	------------	-----------

Утр. гимнастика		Комплекс №5	Комплекс №5	Комплекс №6	Комплекс №6	
НОД	<b>Задачи</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, по кругу, на носках, с изменением направления. Упражнять в прыжках на двух ногах, в приземлении на полусогнутые ноги. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в прокатывании мяча, в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками. Закреплять ползание на четвереньках, на животе. Развивать силу, ловкость, выносливость				
	<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, «как мышки».	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, бег враспынную.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу	
	<b>Основная часть</b>	<b>ОРУ</b>	<b>С кубиками</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С мячом</b>	<b>С флажками</b>
		<b>ОВД</b>	1. Равновесие. 2. Прыжки. 3. Броски мяча. 4. и/у «Не попадись». 5. и/у «Поймай мяч».	1. Прыжки. 2. Прокатывание мячей. 3. и/у «Не попадись». 4. и/у «Догони мяч».	1. Броски мяча. 2. Ползание. 3. Прыжки. 4. и/у «Не задень». 5. и/у «Передай мяч». 6. и/у «Догони мяч»	1. Ползание. 2. Равновесие. 3. Прыжки. 4. и/у «Пингвины». 5. и/у «Кто дальше бросит».
		<b>Подвижные игры</b>	«Салки, «Кролики».	«Самолеты», «Найди себе пару».	«Лиса и куры».	«Цветные автомобили», «Самолеты».
<b>Заключительная часть</b>	«Найди и промолчи».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному. Игра м/п по выбору детей.		
<b>физкультурно-оздоровительная работа</b>						
<b>Досуг</b>	«В гостях у сказки».					
<b>Здоровьесберегающие технологии</b>	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки: «Дорожка здоровья», «Цапля», «Карусель». Дых. гимнастика «Мяч», «Подуй на флажок». Массаж лица «Летели утки», массаж ног «Божьи коровки». Пальчиковая гимнастика «Компот», «Игрушки». Логоритмика «Мы веселые милашки».					
<b>Работа с родителями</b>	Совместный досуг «В гостях у сказки». Памятка «Семейный кодекс здоровья». Папка-передвижка «Значение и организация утренней гимнастики в семье»					

### ДЕКАБРЬ

Вид деятельности	I неделя	II неделя.	III неделя	IV неделя
Утр. гимнастика	Комплекс №7	Комплекс №7	Комплекс №8	Комплекс №8
<b>Задачи</b>	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и бег; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. Учить перестраиваться в пары на месте; ловить мяч;			

<b>НОД</b>			правильному хвату при ползании; соблюдать дистанцию во время передвижения. Упражнять в мягком приземлении при прыгивании; в ползании на четвереньках на повышенной опоре. Закреплять умение прокатывать мяч; навык нахождения своего места в колонне; прыжки на двух ногах.			
	<b>Вводная часть</b>		Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне. Ходьба в колонне по одному змейкой.	Ходьба и бег в колонне по одному. Перестроение в пары при расчете на «зайчиков» и «белочек». Ходьба парами, бег в рассыпную. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в умении действовать по сигналу воспитателя.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую – либо позу. Упражнять в ходьбе и беге по кругу.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную, по сигналу остановиться принять какую – либо позу. Ходьба и бег «змейкой».
	<b>Основная часть</b>	<b>ОРУ</b>	<b>С платочком</b>	<b>С мячом</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С кубиками</b>
		<b>ОВД</b>	1. Равновесие. 2. Прыжки. 3. Прокатывание мяча. 4. «Веселые снежинки». 5. «Кто быстрее до игрушки». 6. «Кто дальше бросит».	1. Прыжки со скамейки. 2. Прокатывание мяча. 3. Бег по дорожке. 4. И/у «Пингины». 5. Эстафета на «лыжах».	1. Перебрасывание мячей. 2. Ползание. 3. Ходьба с перешагиванием. 4. «Кто дальше?». 5. «Снежная карусель».	1. Ползание. 2. Равновесие. 3. Прыжки. 4. «Петушки ходят». 5. «По доске». 6. «Снайперы».
		<b>Подвижные игры</b>	«Лиса и куры»	«У медведя во бору»	«Зайцы и волк»	«Птички и кошка»
<b>Заключительная часть</b>	И м/п «Найдем цыпленка», ходьба «змейкой»	«Веселые снежинки»	«Где спрятался зайка?». Ходьба в колонне по одному «змейкой».	Ходьба в колонне по одному.		
<b>физкультурно-оздоровительная работа</b>						
<b>Досуг</b>	«В поисках снеговика»					
<b>Здоровьесберегающие технологии</b>	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки: «Дорожка здоровья», «Танец медвежат», «Кошечка». Пальчиковая гимнастика «Зимняя прогулка», «Шарики». Логоритмика «Зайцы бегали в лесу». Дых. гимнастика «Подуй на платочек», «Мяч сдулся». Массаж «Ладочки», самомассаж тела «Черепашка»					
<b>Работа с родителями</b>	Памятка «Формирование здорового образа жизни», консультативный материал «7 заблуждений родителей о морозной погоде».					

## ЯНВАРЬ

<b>Вид деятельности</b>	<b>I неделя</b>	<b>II неделя</b>	<b>III неделя</b>	<b>IV неделя</b>
<b>Утр. гимнастика</b>	<b>Комплекс №9</b>	<b>Комплекс №9</b>	<b>Комплекс №10</b>	<b>Комплекс №10</b>

<b>НОД</b>	<b>Задачи</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, в ползании по гимнастической скамейке. Развивать ловкость и глазомер. Закреплять умение подлезать под шнур.				
	<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную по всему залу. Повторить бег с поворотом по сигналу; игровые упражнения.	Ходьба в колонне со сменой ведущего, бег в рассыпную (2-3 р.). Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом.	Ходьба в колонне по одному «змейкой», ходьба с перешагиванием через шнуры; бег в рассыпную. Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия, метании мешочков на дальность.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Бег в рассыпную. Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия, метании мешочков на дальность.	
	<b>Основная часть</b>	<b>ОРУ</b>	<b>С обручем</b>	<b>С мячом</b>	<b>С косичкой</b>	<b>С обручем</b>
		<b>ОВД</b>	1. Равновесие. 2. Прыжки. 3. Подбрасывание мяча вверх. 4. «Снежинки – пушинки». 5. «Кто дальше?».	1. Прыжки. 2. Перебрасывание мячей. 3. Равновесие. 4. «Кто быстрее?». 5. «Пробеги не задень».	1. Отбивание мяча о пол. 2. Ползание. 3. Прокатывание. 4. Прыжки. 5. «Кто дальше бросит?». 6. «Перепрыгни не задень».	1. Лазанье. 2. Равновесие. 3. Прыжки. 4. «Кто дальше бросит?». 5. «Пробеги не задень».
		<b>Подвижные игры</b>	«Кролики»	«Найди себе пару»	«Лошадки»	«Автомобили»
<b>Заключительная часть</b>	«Найдем кролика», ходьба «змейкой» между предметами.	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	
<b>физкультурно-оздоровительная работа</b>						
<b>Досуг</b>	«Проказы в зимнем лесу»					
<b>Здоровье сберегающие технологии</b>	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки: «Дорожка здоровья», «Маленький мостик». Дых. гимнастика «Мяч», «Мыльный пузырь». Пальчиковая гимнастика «Колядки», «Снежок». Самомассаж ног «Трем рукой – мочалочкой». Массаж биологически активных зон «Наступили холода». Логоритмика «Кружатся снежинки».					
<b>Работа с родителями</b>	Родительский клуб «Азбука здоровья», памятка «Гимнастика пробуждения».					

## ФЕВРАЛЬ

<b>Вид деятельности</b>	<b>I неделя</b>	<b>II неделя</b>	<b>III неделя</b>	<b>IV неделя</b>
<b>Утр. гимнастика</b>	<b>Комплекс №11</b>	<b>Комплекс №11</b>	<b>Комплекс №12</b>	<b>Комплекс №12</b>
<b>Задачи</b>	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, с выполнением заданий по команде воспитателя, с изменением направления движения. В			

<b>НОД</b>			равновесии. Повторить упражнения в ползании, прокатывании и прыжках.			
	<b>Вводная часть</b>		Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег «змейкой»; ходьба и бег враспынную. Повторить метание мешочков в цель.	Ходьба в колонне по одному по команде воспитателя принять позу. Бег враспынную. Ходьба, взявшись за руки.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу на носках; обычная ходьба руки в стороны. Ходьба и бег враспынную. Упражнять детей в метании мешочков на дальность, катании на самокатах змейкой.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба с изменением направления движения. Ходьба и бег враспынную. Развивать ловкость и глазомер при метании мешочков; повторить игровые упражнения.
	<b>Основная часть</b>	<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>На стульях</b>	<b>С мячом</b>	<b>С гимнастической палкой</b>
		<b>ОВД</b>	1. Равновесие. 2. Прыжки. 3. Перебрасывание мячей. 4. «Змейкой между кеглями». 5. «Добрось до кегли».	1. Прыжки. 2. Прокатывание мячей. 3. Ходьба на носках. 4. «Покружись». 5. «Кто дальше бросит».	1. Перебрасывание мячей. 2. Ползание. 3. Метание. 4. Прыжки. 5. «Кто дальше бросит?». 6. «Найдем куклу».	1. Ползание. 2. Равновесие. 3. Прыжки. 4. «Точно в цель». 5. «Туннель».
		<b>Подвижные игры</b>	«Котята и щенята».	«У медведя во бору».	«Воробушки и автомобиль».	«Перелет птиц».
<b>Заключительная часть</b>	Игра малой подвижности.	Ходьба с хлопком в ладоши на каждый четвертый шаг.	Ходьба в колонне по одному, «змейкой».	Ходьба в колонне по одному.		
<b>физкультурно-оздоровительная работа</b>						
<b>Досуг</b>	«Папин праздник – главный праздник»					
<b>Здоровье сберегающие технологии</b>	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки: «Дорожка здоровья», «Кошечка», «Карусель». Дых. гимнастика «Мяч сдулся», «Подуем на плечо». Пальчиковая гимнастика «Кто служит в армии», «Морские узлы». Самомассаж ног «Тук, тук, тук». Массаж тела «Пирог». Логоритмика «На одной ноге стойка».					
<b>Работа с родителями</b>	Совместный досуг с папами «Папин праздник – главный праздник», Папка – передвижка «Игры для мальчиков».					



МАРТ

Вид деятельности		I неделя.	II неделя	III неделя	IV неделя	V неделя
Утр. гимнастика		Комплекс №13	Комплекс №13	Комплекс №14	Комплекс №14	С использованием ИКТ
НОД	<b>Задачи</b>	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, ходьбе и беге враспынную; ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в беге на выносливость. Развивать ловкость и глазомер. Повторить упражнения с мячом, равновесии, ползании.				
	<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу поворот в другую сторону. Ходьба и бег с остановкой по сигналу. И/у «Ловишки».	Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колена – «Лошадки». Ходьба на носках – «Мышки». Перепрыгивание через 5-6 шнуров. Бег в умеренном темпе до 1 ми.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: на носках, в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу. Ходьба и бег в колонне по одному. Бег в умеренном темпе до 1 мин.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в распынную, по сигналу воспитателя остановиться. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба широким шагом, семенящим шагом.	<b>Занятие по выбору детей</b>
	<b>Основная часть</b>	<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов.</b>	<b>С обручем</b>	<b>С мячом</b>	
		<b>ОВД</b>	1. Ходьба на носках змейкой. 2. Прыжки. 3. Равновесие. 4. «Быстрые и ловкие». 5. «Сбей кеглю»	1. Прыжки. 2. Перебрасывание мячей. 3. Прокатывание. 4. «Подбрось – поймай». 5. «Прокати – не задень».	1. Прокатывание мяча. 2. Ползание. 3. Равновесии. 4. «На одной ножке вдоль дорожке». 5. «Брось через веревочку».	1. Ползание. 2. Равновесие. 3. Прыжки. 4. «Перепрыгни ручеек». 5. «Бег по дорожке». 6. «Ловкие ребята».
		<b>Подвижные игры</b>	«Перелет птиц». «Зайка беленький сидит».	«Бездомный заяц». «Лошадка»	«Самолеты»	«Охотник и зайцы»
<b>Заключительная часть</b>		«Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному. «Найди зайку».	Ходьба в колонне по одному. «Угадай кто кричит?».	Игра малой подвижности по выбору детей.	«Найдем зайку».	
<b>физкультурно-оздоровительная работа</b>						
<b>Досуг</b>	«Весеннее путешествие колобка»					
<b>Здоровье сберегающие технологии</b>	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки: «Дорожка здоровья», «Машинки поехали», «По-турецки мы сидели». Дых. гимнастика «Мяч», «Мыльный пузырь», «Подуй на флажок». Пальчиковая гимнастика «Наши мамы», «Дождик». Самомассаж ног «Божьи коровки». Массаж спины «Бом! Бом!». Логоритмика «Девочки и мальчики».					

<b>Работа с родителями</b>	Консультативный материал «Совместные занятия спортом детей и родителей», памятка «10 советов родителей по укреплению физического здоровья детей»
----------------------------	--

### АПРЕЛЬ

Вид деятельности		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	
<b>Утр. гимнастика</b>		<b>Комплекс №15</b>	<b>Комплекс №15</b>	<b>Комплекс №16</b>	<b>Комплекс №16</b>	
<b>НОД</b>	<b>Задачи</b>	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, ходьбе и беге врассыпную; с поиском своего места в колонне; по кругу; повторить задания в прыжках. Развивать ловкость и глазомер. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.				
	<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, на сигнал переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную. Ходьба врассыпную с нахождением своего места в колонне.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба по кругу взявшись за руки, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег и врассыпную.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу «Лягушки!» - дети приседают. По сигналу «Бабочки!» - переходят на бег помахивая руками – «крылышками».	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную. По сигналу «Лошадки» - ходьба, высоко поднимая колени; «Мышки!» - ходьба на носках семенящим шагом.	
	<b>Основная часть</b>	<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С кеглей</b>	<b>С мячом</b>	<b>С косичкой</b>
		<b>ОВД</b>	1. Равновесие. 2. Прыжки. 3. Метание. 4. «Прокати и поймай». 5. «Сбей кеглю». 6. Катание на самокатах.	1. Прыжки. 2. Метание. 3. Отбивание мяча. 4. «По дорожке». 5. «Перепрыгни – не задень».	1. Метание. 2. Ползание. 3. Прыжки. 4. «Успей поймай». 5. «Подбрось – поймай».	1. Равновесие. 2. Прыжки. 3. «Пробеги не задень». 4. «Накинь на кольцо». 5. «Мяч через сетку».
		<b>Подвижные игры</b>	«Пробеги тихо», «У медведя во бору».	«Совушка», «Воробушки и автомобиль».	«Совушка», «Догони пару».	«Птички и кошка», «Догони пару».
<b>Заключительная часть</b>		«Угадай, кто позвал?»	Ходьба в колонне по одному, на носках. «Найдем воробышка»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	
<b>физкультурно-оздоровительная работа</b>						
<b>Досуг</b>	«Космическое путешествие»					
<b>Здоровье сберегающие технологии</b>	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки: «Дорожка здоровья», «Лиса», «Калачи». Дых. гимнастика «Мяч», «Насос». Пальчиковая гимнастика «Апельсин», «Будем в космосе летать». Самомассаж ног «Баю, баю, баиньки». Массаж спины «Паровоз». Логоритмика «Самолет».					
<b>Работа с</b>	Родительский клуб «Азбука здоровья», фотовыставка «Олимпийские надежды нынче ходят в детский сад»					

родителями	
------------	--

**МАЙ**

Вид деятельности		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	
Утр. гимнастика		Комплекс №17	Комплекс №17	Комплекс №18	Комплекс №18	
НОД	<b>Задачи</b>	Упражнять в ходьбе парами; в сохранении устойчивого равновесия; повторить прыжки в длину с места. Повторить ходьбу со сменой ведущего; развивать ловкость. Диагностика уровня физического развития.				
	<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег парами, врассыпную. Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег врассыпную	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Ходьба с выполнением заданий. Ходьба и бег врассыпную.	<b>Диагностика</b>	<b>Диагностика</b>	
	<b>Основная часть</b>	<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С кубиком</b>		
		<b>ОВД</b>	1. Равновесие. 2. Прыжки. 3. Прокатывание. 4. «Достань до мяча». 5. «Перепрыгни ручеек». 6. «Пробеги – не задень».	1. Прыжки. 2. Перебрасывание мячей. 3. Метание. 4. «Попади в корзину». 5. «Подбрось – поймай».		
		<b>Подвижные игры</b>	«Котята и щенята», «Совушка».	«Котята и щенята», «Удочка».		
<b>Заключительная часть</b>	Игра малой подвижности по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному. Игра м/п по выбору детей.				
<b>физкультурно-оздоровительная работа</b>						
<b>Досуг</b>	«Праздник Победы – 9 мая!».					
<b>Здоровье сберегающие технологии</b>	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки: «Дорожка здоровья», «Сидячий футбол», «Карусель». Дых. гимнастика «Дровосек». Пальчиковая гимнастика «Командир позвал солдат», Самомассаж ног «Божьи коровки». Массаж спины «Бом! Бом! Бом!». Логоритмика «На речке».					
<b>Работа с родителями</b>	Папка – передвижка «Профилактика дорожно-транспортного травматизма в летний период»					

Комплексно-тематическое планирование физкультурных занятий в старшей группе.

СЕНТЯБРЬ

Вид деятельности		I неделя.	II неделя	III неделя	IV неделя	V неделя	
Утр. гимнастика		Комплекс №1	Комплекс №2	Комплекс №3	Комплекс №4	Музыкально-ритмическая гимнастика «Соблюдай ПДД»	
НОД	<b>Задачи</b>	Выявление уровня развития физических качеств. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, враспынную, в прокатывании мяча, лазанье, в сохранении устойчивого равновесия, прыжках. Повторить подбрасывание и ловлю мяча. Учить останавливаться по сигналу, перебрасывать мяч друг другу. Закрепить умение группироваться.					
	<b>Вводная часть</b>			Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. В чередовании	Ходьба в колонне по одному, бег враспынную. И/у «Фигуры».	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий., бег враспынную. Бег с перешагиванием через шнуры. Ходьба и бег враспынную.	
	<b>Основная часть</b>	<b>ОРУ</b>			<b>С флажками</b>	<b>С мячом</b>	<b>С малыми обручами</b>
		<b>ОВД</b>	<b>Мониторинг</b>	<b>Мониторинг</b>	12. Прыжки. 13. Прокатывание мячей. 14. Ползание. 15. И/у «Прокати обруч». 16. И/у «Вдоль дорожки»	17. Прокатывание мяча. 18. Ползание. 19. Броски мяча. 20. Прыжки. 21. И/у «Мяч через сетку». 22. И/у «Кто быстрее добежит до кубика».	7. Лазанье. 8. Равновесие. 9. Прыжки. 10. И/у «Перебрось – поймай». 11. «Успей поймать». 12. «Вдоль дорожки».
		<b>Подвижные игры</b>			«Самолеты», «Найди себе пару».	«Огуречик, огуречик», «Воробушки и кот».	«У медведя во бору», «Огуречик, огуречик».
<b>Заключительная часть</b>			Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному; на носках.	Игра м/п «Угадай,кто кричит?», ходьба в колонне по одному.		
<b>Физкультурно-оздоровительная работа</b>							
<b>Досуг</b>	«Осень, осень в гости просим», «Авторалли».						
<b>Здоровье сберегающие технологии</b>	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки: «Дорожка здоровья». Звуковая дых. гимнастика «Мяч»						

<b>Работа с родителями</b>	Консультативный материал «Спортивная форма на занятиях по физической культуре», групповые родительские собрания. Буклет «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста».
----------------------------	---

**ОКТАБРЬ**

Вид деятельности		I неделя	II неделя	III неделя.	IV неделя.	
Утр. гимнастика		Комплекс №6	Комплекс №7	Комплекс №4	Комплекс №2	
НОД	<b>Задачи</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. 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. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега. Развивать ловкость и глазомер. Развивать точность направления движения.				
	<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному. Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании)	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную.	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через бруски. Бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	
	<b>Основная часть</b>	<b>ОРУ</b>	<b>С косичкой</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С мячом</b>	<b>С обручем</b>
		<b>ОВД</b>	5. Равновесие. 6. Прыжки на двух ногах. 7. и/у «Мяч через сетку». 8. и/у «Кто быстрее доберется до кегли».	5. Прыжки. 6. Прокатывание мячей. 7. и/у «Подбрась – поймай». 8. и/у «Кто быстрее».	5. Прокатывание мяча. 6. Лазанье под шнур. 7. и/у «Прокати – не урони». 8. «Вдоль дорожки»	6. Подлезание под дугу. 7. Равновесие. 8. Прыжки на двух ногах. 9. и/у «Подбрось – поймай» 10. и/у «Мяч в корзину» и/у «Кто скорее по дорожке»
		<b>Подвижные игры</b>	«Кот и мыши», «Найди свой цвет»	«Автомобили», «Ловишки»	«У медведя во бору», «Цветные автомобили»	«Кот и мыши», «Лошадки»
<b>Заключительная часть</b>	Ходьба в колонне по одному на носках.	«Автомобили» поехали в гараж. Ходьба в колонне по одному	«Угадай, где спрятано», ходьба в колонне по одному	«Угадай, кто позвал?»		
<b>Физкультурно-оздоровительная работа</b>						
<b>Досуг</b>	«По осенним тропам здоровья»					
<b>Здоровьесберегающие технологии</b>	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки: «Дорожка здоровья», упр. «Кошечка», упр. «Пружинка. Дыхательная гимнастика «Чайник», звуковая дыхательная гимнастика «Мяч сдулся». Логоритмика «Если хочешь быть здоров – закаляйся». Пальчиковая гимнастика «Пять и пять».					
<b>Работа с родителями</b>	Консультативный материал: «Здоровье через спорт»; «Роль подвижных игр в физическом развитии дошкольников», буклет «Гимнастика для глаз».					

## НОЯБРЬ

Вид деятельности		I неделя	II неделя	III неделя.	IV неделя.	
<b>Утр. гимнастика</b>		<b>Комплекс №5</b>	<b>Комплекс №5</b>	<b>Комплекс №6</b>	<b>Комплекс №6</b>	
<b>НОД</b>	<b>Задачи</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, по кругу, на носках, с изменением направления. Упражнять в прыжках на двух ногах, в приземлении на полусогнутые ноги. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в прокатывании мяча, в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками. Закреплять ползание на четвереньках, на животе. Развивать силу, ловкость, выносливость				
	<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки».	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 врассыпную.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу	
	<b>Основная часть</b>	<b>ОРУ</b>	<b>С кубиками</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С мячом</b>	<b>С флажками</b>
		<b>ОВД</b>	6. Равновесие. 7. Прыжки. 8. Броски мяча. 9. и/у «Не попадись». 10. и/у «Поймай мяч».	5. Прыжки. 6. Прокатывание мячей. 7. и/у «Не попадись». 8. и/у «Догони мяч».	7. Броски мяча. 8. Ползание. 9. Прыжки. 10. и/у «Не задень». 11. и/у «Передай мяч». 12. и/у «Догони мяч»	6. Ползание. 7. Равновесие. 8. Прыжки. 9. и/у «Пингвины». 10. и/у «Кто дальше бросит».
		<b>Подвижные игры</b>	«Салки, «Кролики».	«Самолеты», «Найди себе пару».	«Лиса и куры».	«Цветные автомобили», «Самолеты».
<b>Заключительная часть</b>		«Найди и промолчи».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному. Игра м/п по выбору детей.	
<b>физкультурно-оздоровительная работа</b>						
<b>Досуг</b>	«В гостях у сказки».					
<b>Здоровьесберегающие технологии</b>	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки: «Дорожка здоровья», «Цапля», «Карусель». Дых. гимнастика «Мяч», «Подуй на флажок». Массаж лица «Летели утки», массаж ног «Божьи коровки». Пальчиковая гимнастика «Компот», «Игрушки». Логоритмика «Мы веселые милашки».					
<b>Работа с родителями</b>	Совместный досуг «В гостях у сказки». Памятка «Семейный кодекс здоровья». Папка-передвижка «Значение и организация утренней гимнастики в семье»					

## ДЕКАБРЬ

Вид деятельности		I неделя.	II неделя.	III неделя	IV неделя.	
Утр. гимнастика		Комплекс №7	Комплекс №7	Комплекс №8	Комплекс №8	
НОД	Задачи	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и бег; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. Учить перестраиваться в пары на месте; ловить мяч; правильному хвату при ползании; соблюдать дистанцию во время передвижения. Упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; в ползании на четвереньках на повышенной опоре. Закреплять умение прокатывать мяч; навык нахождения своего места в колонне; прыжки на двух ногах.				
	Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне. Ходьба в колонне по одному змейкой.	Ходьба и бег в колонне по одному. Перестроение в пары при расчете на «зайчиков» и «белочек». Ходьба парами, бег в рассыпную. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в умении действовать по сигналу воспитателя.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую – либо позу. Упражнять в ходьбе и беге по кругу.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную, по сигналу остановиться принять какую – либо позу. Ходьба и бег «змейкой».	
	Основная часть	ОРУ	С платочком	С мячом	Без предметов	С кубиками
		ОВД	7. Равновесие. 8. Прыжки. 9. Прокатывание мяча. 10. «Веселые снежинки». 11. «Кто быстрее до игрушки». 12. «Кто дальше бросит».	6. Прыжки со скамейки. 7. Прокатывание мяча. 8. Бег по дорожке. 9. И/у «Пингвины». 10. Эстафета на «лыжах».	6. Перебрасывание мячей. 7. Ползание. 8. Ходьба с перешагиванием. 9. «Кто дальше?». 10. «Снежная карусель».	7. Ползание. 8. Равновесие. 9. Прыжки. 10. «Петушки ходят». 11. «По доске». 12. «Снайперы».
		Подвижные игры	«Лиса и куры»	«У медведя во бору»	«Зайцы и волк»	«Птички и кошка»
Заключительная часть	И м/п «Найдем цыпленка», ходьба «змейкой»	«Веселые снежинки»	«Где спрятался зайка?». Ходьба в колонне по одному «змейкой».	Ходьба в колонне по одному.		
<b>физкультурно-оздоровительная работа</b>						
Досуг	«В поисках снеговика»					
Здоровьесберегающие технологии	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки: «Дорожка здоровья», «Танец медвежат», «Кошечка». Пальчиковая гимнастика «Зимняя прогулка», «Шарики». Логоритмика «Зайцы бегали в лесу». Дых. гимнастика «Подуй на платочек», «Мяч сдулся». Массаж «Ладонки», самомассаж тела «Черепашка»					
Работа с родителями	Памятка «Формирование здорового образа жизни», консультативный материал «7 заблуждений родителей о морозной погоде».					

**ЯНВАРЬ**

Вид деятельности		I неделя	II неделя.	III неделя	IV неделя.	
<b>Утр. гимнастика</b>		<b>Комплекс №9</b>	<b>Комплекс №9</b>	<b>Комплекс №10</b>	<b>Комплекс №10</b>	
<b>НОД</b>	<b>Задачи</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, в ползании по гимнастической скамейке. Развивать ловкость и глазомер. Закреплять умение подлезать под шнур.				
	<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную по всему залу. Повторить бег с поворотом по сигналу; игровые упражнения.	Ходьба в колонне со сменой ведущего, бег в рассыпную (2-3 р.). Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом.	Ходьба в колонне по одному «змейкой», ходьба с перешагиванием через шнуры; бег в рассыпную. Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия, метании мешочков на дальность.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Бег в рассыпную. Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия, метании мешочков на дальность.	
	<b>Основная часть</b>	<b>ОРУ</b>	<b>С обручем</b>	<b>С мячом</b>	<b>С косичкой</b>	<b>С обручем</b>
		<b>ОВД</b>	6. Равновесие. 7. Прыжки. 8. Подбрасывание мяча вверх. 9. «Снежинки – пушинки». 10. «Кто дальше?».	6. Прыжки. 7. Перебрасывание мячей. 8. Равновесие. 9. «Кто быстрее?». 10. «Пробеги не задень».	7. Отбивание мяча о пол. 8. Ползание. 9. Прокатывание. 10. Прыжки. 11. «Кто дальше бросит?». 12. «Перепрыгни не задень».	6. Лазанье. 7. Равновесие. 8. Прыжки. 9. «Кто дальше бросит?». 10. «Пробеги не задень».
		<b>Подвижные игры</b>	«Кролики»	«Найди себе пару»	«Лошадки»	«Автомобили»
<b>Заключительная часть</b>		«Найдем кролика», ходьба «змейкой» между предметами.	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	
<b>физкультурно-оздоровительная работа</b>						
<b>Досуг</b>	«Проказы в зимнем лесу»					
<b>Здоровьесберегающие технологии</b>	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки: «Дорожка здоровья», «Маленький мостик». Дых. гимнастика «Мяч», «Мыльный пузырь». Пальчиковая гимнастика «Колядки», «Снежок». Самомассаж ног «Трем рукой – мочалочкой». Массаж биологически активных зон «Наступили холода». Логоритмика «Кружатся снежинки».					
<b>Работа с родителями</b>	Родительский клуб «Азбука здоровья», памятка «Гимнастика пробуждения».					



**ФЕВРАЛЬ**

Вид деятельности		I неделя.	II неделя г.	III неделя.	IV неделя	
Утр. гимнастика		Комплекс №11	Комплекс №11	Комплекс №12	Комплекс №12	
НОД	<b>Задачи</b>	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, с выполнением заданий по команде воспитателя, с изменением направления движения. В равновесии. Повторить упражнения в ползании, прокатывании и прыжках.				
	<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег «змейкой»; ходьба и бег враспынную. Повторить метание мешочков в цель.	Ходьба в колонне по одному по команде воспитателя принять позу. Бег враспынную. Ходьба, взявшись за руки.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу на носках; обычная ходьба руки в стороны. Ходьба и бег враспынную. Упражнять детей в метании мешочков на дальность, катании на самокатах змейкой.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба с изменением направления движения. Ходьба и бег враспынную. Развивать ловкость и глазомер при метании мешочков; повторить игровые упражнения.	
	<b>Основная часть</b>	<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>На стульях</b>	<b>С мячом</b>	<b>С гимнастической палкой</b>
		<b>ОВД</b>	6. Равновесие. 7. Прыжки. 8. Перебрасывание мячей. 9. «Змейкой между кеглями». 10. «Добрось до кегли».	6. Прыжки. 7. Прокатывание мячей. 8. Ходьба на носках. 9. «Покружись». 10. «Кто дальше бросит».	7. Перебрасывание мячей. 8. Ползание. 9. Метание. 10. Прыжки. 11. «Кто дальше бросит?». 12. «Найдем куклу».	6. Ползание. 7. Равновесие. 8. Прыжки. 9. «Точно в цель». 10. «Туннель».
		<b>Подвижные игры</b>	«Котята и щенята».	«У медведя во бору».	«Воробушки и автомобиль».	«Перелет птиц».
<b>Заключительная часть</b>	Игра малой подвижности.	Ходьба с хлопком в ладоши на каждый четвертый шаг.	Ходьба в колонне по одному, «змейкой».	Ходьба в колонне по одному.		
<b>физкультурно-оздоровительная работа</b>						
<b>Досуг</b>	«Папин праздник – главный праздник»					
<b>Здоровьесберегающие технологии</b>	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки: «Дорожка здоровья», «Кошечка», «Карусель». Дых. гимнастика «Мяч сдулся», «Подуем на плечо». Пальчиковая гимнастика «Кто служит в армии», «Морские узлы». Самомассаж ног «Тук, тук, тук». Массаж тела «Пирог». Логоритмика «На одной ноге стойка».					
<b>Работа с родителями</b>	Совместный досуг с папами «Папин праздник – главный праздник», Папка – передвижка «Игры для мальчиков».					

МАРТ

Вид деятельности		I неделя.	II неделя.	III неделя.	IV неделя	V неделя
Утр. гимнастика		Комплекс №13	Комплекс №13	Комплекс №14	Комплекс №14	С использованием ИКТ
НОД	<b>Задачи</b>	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, ходьбе и беге враспынную; ходьбе и беге с выполнением задания. Упражнять в беге на выносливость. Развивать ловкость и глазомер. Повторить упражнения с мячом, равновесии, ползании.				
	<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу поворот в другую сторону. Ходьба и бег с остановкой по сигналу. И/у «Ловишки».	Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колена – «Лошадки». Ходьба на носках – «Мышки». Перепрыгивание через 5-6 шнуров. Бег в умеренном темпе до 1 ми.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: на носках, в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу. Ходьба и бег в колонне по одному. Бег в умеренном темпе до 1 мин.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в распынную, по сигналу воспитателя остановиться. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба широким шагом, семенящим шагом.	<b>Занятие по выбору детей</b>
	<b>Основная часть</b>	<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов.</b>	<b>С обручем</b>	<b>С мячом</b>	
		<b>ОВД</b>	6. Ходьба на носках змейкой. 7. Прыжки. 8. Равновесие. 9. «Быстрые и ловкие». 10. «Сбей кеглю»	6. Прыжки. 7. Перебрасывание мячей. 8. Прокатывание. 9. «Подбрось – поймай». 10. «Прокати – не задень».	6. Прокатывание мяча. 7. Ползание. 8. Равновесии. 9. «На одной ножке вдоль дорожке». 10. «Брось через веревочку».	7. Ползание. 8. Равновесие. 9. Прыжки. 10. «Перепрыгни ручеек». 11. «Бег по дорожке». 12. «Ловкие ребята».
		<b>Подвижные игры</b>	«Перелет птиц». «Зайка беленький сидит».	«Бездомный заяц». «Лошадка»	«Самолеты»	«Охотник и зайцы»
<b>Заключительная часть</b>	«Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному. «Найди зайку».	Ходьба в колонне по одному. «Угадай кто кричит?».	Игра малой подвижности по выбору детей.	«Найдем зайку».		
<b>физкультурно-оздоровительная работа</b>						
<b>Досуг</b>	«Весеннее путешествие колобка»					
<b>Здоровьесберег</b>	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки: «Дорожка здоровья», «Машинки поехали», «По-турецки мы сидели». Дых. гимнастика «Мяч»,					

<b>ающие технологии</b>	«Мыльный пузырь», «Подуй на флажок». Пальчиковая гимнастика «Наши мамы», «Дождик». Самомассаж ног «Божьи коровки». Массаж спины «Бом! Бом! Бом!». Логоритмика «Девочки и мальчики».
<b>Работа с родителями</b>	Консультативный материал «Совместные занятия спортом детей и родителей», памятка «10 советов родителей по укреплению физического здоровья детей»

### АПРЕЛЬ

Вид деятельности		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	
<b>Утр. гимнастика</b>		<b>Комплекс №15</b>	<b>Комплекс №15</b>	<b>Комплекс №16</b>	<b>Комплекс №16</b>	
<b>НОД</b>	<b>Задачи</b>	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, ходьбе и беге врассыпную; с поиском своего места в колонне; по кругу; повторить задания в прыжках. Развивать ловкость и глазомер. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.				
	<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, на сигнал переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную. Ходьба врассыпную с нахождением своего места в колонне.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба по кругу взявшись за руки, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег и врассыпную.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу «Лягушки!» - дети приседают. По сигналу «Бабочки!» - переходят на бег помахивая руками – «крылышками».	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную. По сигналу «Лошадки» - ходьба, высоко поднимая колени; «Мышки!» - ходьба на носках семенящим шагом.	
	<b>Основная часть</b>	<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С кеглей</b>	<b>С мячом</b>	<b>С косичкой</b>
		<b>ОВД</b>	7. Равновесие. 8. Прыжки. 9. Метание. 10. «Прокати и поймай». 11. «Сбей кеглю». 12. Катание на самокатах.	6. Прыжки. 7. Метание. 8. Отбивание мяча. 9. «По дорожке». 10. «Перепрыгни – не задень».	6. Метание. 7. Ползание. 8. Прыжки. 9. «Успей поймать». 10. «Подбрось – поймай».	6. Равновесие. 7. Прыжки. 8. «Пробеги не задень». 9. «Накинь на кольцо». 10. «Мяч через сетку».
		<b>Подвижные игры</b>	«Пробеги тихо», «У медведя во бору».	«Совушка», «Воробушки и автомобиль».	«Совушка», «Догони пару».	«Птички и кошка», «Догони пару».
<b>Заключительная часть</b>		«Угадай, кто позвал?»	Ходьба в колонне по одному, на носках. «Найдем воробышка»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	
<b>физкультурно-оздоровительная работа</b>						
<b>Досуг</b>	«Космическое путешествие»					
<b>Здоровьесберегающие технологии</b>	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки: «Дорожка здоровья», «Лиса», «Калачи». Дых. гимнастика «Мяч», «Насос». Пальчиковая гимнастика «Апельсин», «Будем в космосе летать». Самомассаж ног «Баю, баю, баиньки». Массаж спины «Паровоз». Логоритмика «Самолет».					

<b>Работа с родителями</b>	Родительский клуб «Азбука здоровья», фотовыставка «Олимпийские надежды нынче ходят в детский сад»
----------------------------	---

### МАЙ

Вид деятельности		I неделя	II неделя	III неделя.	IV неделя	
<b>Утр. гимнастика</b>		<b>Комплекс №17</b>	<b>Комплекс №17</b>	<b>Комплекс №18</b>	<b>Комплекс №18</b>	
<b>НОД</b>	<b>Задачи</b>	Упражнять в ходьбе парами; в сохранении устойчивого равновесия; повторить прыжки в длину с места. Повторить ходьбу со сменой ведущего; развивать ловкость. Диагностика уровня физического развития.				
	<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег парами, враспынную. Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег враспынную	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Ходьба с выполнением заданий. Ходьба и бег враспынную.	<b>Диагностика</b>	<b>Диагностика</b>	
	<b>Основная часть</b>	<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С кубиком</b>		
		<b>ОВД</b>	7. Равновесие. 8. Прыжки. 9. Прокатывание. 10. «Достань до мяча». 11. «Перепрыгни ручеек». 12. «Пробеги – не задень».	6. Прыжки. 7. Перебрасывание мячей. 8. Метание. 9. «Попади в корзину». 10. «Подбрось – поймай».		
		<b>Подвижные игры</b>	«Котята и щенята», «Совушка».	«Котята и щенята», «Удочка».		
<b>Заключительная часть</b>	Игра малой подвижности по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному. Игра м/п по выбору детей.				
<b>физкультурно-оздоровительная работа</b>						
<b>Досуг</b>	«Праздник Победы – 9 мая!».					
<b>Здоровьесберегающие технологии</b>	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки: «Дорожка здоровья», «Сидячий футбол», «Карусель». Дых. гимнастика «Дровосек». Пальчиковая гимнастика «Командир позвал солдат», Самомассаж ног «Божьи коровки». Массаж спины «Бом! Бом! Бом!». Логоритмика «На речке».					
<b>Работа с родителями</b>	Папка – передвижка «Профилактика дорожно-транспортного травматизма в летний период»					

Комплексно-тематическое планирование физкультурных занятий в подготовительной группе.

СЕНТЯБРЬ

Вид деятельности		I неделя.	II неделя	III неделя	IV неделя.	V неделя	
Утр. гимнастика				Комплекс №2	Комплекс №2	Комплекс музыкально – ритмическая гимнастика «Зеленый свет»	
Нод	Задачи	Упражнять в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов, развивать ловкость, координацию, точность, быстроту движений. Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя, в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии с выполнением задания. Повторить прыжки через шнуры.					
	Вводная часть	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах. Бег в умеренном темпе. Ходьба в колонне по одному; бег – 20 м. ходьба 10 м. ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Ходьба в колонне по одному различным положением рук, переход на бег по сигналу до 1 мин.					
	Основная часть	ОРУ			С флажками	С малым мячом	С гимнастическими палками
		ОВД	Мониторинг	Мониторинг	1. Прыжки. 2. Перебрасывание мяча. 3. Лазанье. 4. И/у «Быстро встань в колонну». 5. И/у «Прокати обруч»	1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, по «Медвежь» 3. Упр. на сохранение равновесия. 4. И/у «Быстро передай». 5. И/у «Пройди не задень»	1. Ползание по гимн. скамейке на ладонях и коленях. 2. Ходьба по гимн. скамейке с заданием. 3. Прыжки из обруча в обруч. 4. Лазанье в обруч правым и левым боком. 5. Ходьба приставным шагом, перешагивая через шнуры. 6. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. 7. И/у «Прыжки по кругу». 8. И/у «Круговая лапта». 9. «И/у «Проведи мяч»
		Подвижные игры			«Не оставайся на полу», «Совушка»	«Удочка», «Совушка».	«Не попадись».
Заключительная часть				«Летает – не летает», «Великаны и гномы».	«Повороты».	Ходьба в колонне по одному. Игра м/п «Фигуры».	
физкультурно-оздоровительная работа							

<b>Досуг</b>	«Осенние веселые старты», «Азбука дорожного движения».
<b>Здоровьесберегающие технологии</b>	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки: «Дорожка здоровья», «Морская звезда», массаж спины «Паравоз», «Самолет»; дыхательная гимнастика «Насос», «Подуй на флажки»; пальчиковая гимнастика «Правила дорожного движения», логоритмика «Осень», «Витаминная корзинка».
<b>Консультация для родителей</b>	Консультативный материал «Спортивная форма на занятиях по физической культуре», групповые родительские собрания.

### ОКТАБРЬ

Вид деятельности		I неделя	II неделя.	III неделя	IV неделя	
Утр. гимнастика		Комплекс №3	Комплекс №3	Комплекс №4	Комплекс №4	
<b>Нод</b>	<b>Задачи</b>	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу. Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Повторить упражнения в ведении мяча. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Развивать ловкость в упражнении с мячом. Развивать координацию движений.				
	<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.	Ходьба с изменением направления движения. бег с перешагиванием через предметы	Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен. Бег в среднем темпе до 1,5 мин. Переход на обычную ходьбу.	Ходьба в колонне по одному, со сменой темпа движения. Бег враспынную.	
	<b>Основная часть</b>	<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С обручем</b>	<b>На гимн. скамейке</b>	<b>С мячом</b>
		<b>ОВД</b>	1. Равновесие. 2. Прыжки на правой и левой ноге. 3. Броски малого мяча вверх. 4. и/у «Перебрось-поймай». 5. «Не попадись»	1. Прыжки с высоты. 2. Отбивание мяча 3. Ползание на ладонях и ступнях. 4. и/у «Кто самый меткий». 5. «Перепрыгни – не задень».	1. Ведение мяча по прямой. 2. Ползание по гимн. скамейке. 3. Равновесие. 4. и/у «Успей убежать». 5. «Мяч водящему».	1. Ползание. 2. Прыжки на правой и левой ноге. 3. Равновесие. 4. и/у «Лягушки». 5. и/у «Не попадись».
		<b>Подвижные игры</b>	«Перелет птиц», «Фигуры».	«Не оставайся на полу», «Совушка».	«Удочка», «Не попадись».	«Удочка», «Ловишки с ленточкой».
<b>Заключительная часть</b>	Ходьба в колонне по одному.	«Эхо». Ходьба в колонне по одному.	«Летает – не летает», ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному. «Эхо».		
<b>физкультурно-оздоровительная работа</b>						
<b>Досуг</b>	«Осенние гуляния»					

<b>Здоровьесберегающие технологии</b>	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки: «Дорожка здоровья», «Маленький мостик», «Цапля». Дыхательная гимнастика «Чайник», «Король ветров». Массаж спины «Дождик бежит по крышам», массаж стоп «Баю – баиньки». Пальчиковая гимнастика «Повар готовил обед», «Права ребенка в семье». Логоритмика «Ценности природы», «Труд людей осенью».
<b>Работа с родителями</b>	Буклет «Рекомендуемые игры для укрепления глазных мышц». Папка-передвижка «Питание для юного спортсмена».

## НОЯБРЬ

Вид деятельности		I неделя	II неделя	III неделя.	IV неделя.	
<b>Утр. гимнастика</b>		<b>Комплекс №5</b>	<b>Комплекс №5</b>	<b>Комплекс №6</b>	<b>Комплекс №6</b>	
<b>Нод</b>	<b>Задачи</b>	Учить: ходьбе по канату; прыжкам через короткую скакалку; бросанию мешочков в горизонтальную цель; переходу по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке. Упражнять: в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей; ползании по скамейке с мешочком на голове; равновесии. Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами.				
	<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег с изменением темпа движения. Ходьба и бег с перешагиванием, перепрыгиванием, змейкой. С различным положением рук.				
	<b>Основная часть</b>	<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С короткой скакалкой</b>	<b>С кубиком</b>	<b>Без предметов</b>
		<b>ОВД</b>	1. Равновесие. 2. Прыжки. 3. Эстафета с мячом. 4. И/у «Мяч о стенку». 5. И/у «Будь ловким»	1. Прыжки. 2. Ползание. 3. Броски мяча. 4. И/у «Передай мяч» 5. И/у «Не задень».	1. Ведение мяча. 2. Лазанье. 3. Равновесие. 4. Метание 5. И/у «Мяч водящему». 6. И/у «По местам».	1. Лазанье. 2. Прыжки. 3. Равновесие. 4. Забрасывание мяча. 5. И/у «Передай мяч». 6. И/у «С кочки на кочку».
		<b>Подвижные игры</b>	«Догони свою пару, Мышеловка».	«Фигуры», «Не оставайся на полу».	«Перелет птиц»	«Фигуры», «Хитрая лиса».
<b>Заключительная часть</b>	«Угадай чей голосок», «Затейники».	«Затейники»	«Летает – не летает». Ходьба в колонне по одному.	Игра м\п по выбору детей.		
<b>физкультурно-оздоровительная работа</b>						
<b>Досуг</b>	«Папа, мама, я – спортивная семья».					
<b>Здоровьесберегающие технологии</b>	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки: «Дорожка здоровья», «Сидячий футбол», «Самолет». Дыхательная гимнастика: «Запасливые хомячки», «Дрова». Пальчиковая гимнастика: «Дружба», «Гриб».					
<b>Консультация для родителей</b>	«Папа, мама, я – спортивная семья», буклет «Игровой стретчинг для дошкольников», памятка «Семейный кодекс здоровья».					

## ДЕКАБРЬ

Вид деятельности		I неделя.	II неделя.	III неделя	IV неделя.	
Утр. гимнастика		Комплекс №7	Комплекс №7	Комплекс №8	Комплекс №8	
<b>Нод</b>	<b>Задачи</b>	Упражнять в равновесии; ходьбе с изменением темпа движения; прыжках; ползании. Развивать ловкость и глазомер, выносливость. Повторить упражнения на равновесие; ходьбу и бег с остановкой по сигналу.				
	<b>Вводная часть</b>	Ходьба с различным положением рук, бег враспынную. Ходьба с остановкой по сигналу. Бег до 1,5 мин. Ходьба в колонне по одному, сигналу ходьба широким шагом, ходьба семенящим шагом, враспынную. Ходьба с изменением темпа движения.				
	<b>Основная часть</b>	<b>ОРУ</b>	<b>В парах</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С малым мячом</b>	<b>Без предметов</b>
		<b>ОВД</b>	1. Равновесие. 2. Прыжки. 3. Бросание малого мяча. 4. Переброска мячей. 5. и/у «Пройди – не задень». 6. и/у «Пас на ходу». 7. Прыжки на скакалке.	1. Прыжки. 2. Эстафета с мячом. 3. Ползание. 4. Прокатывание. 5. и/у «Пройди – не урони». 6. «Из кружка в кружок». 7. и/у «Стой»	1. Подбрасывание мяча. 2. Ползание. 3. Равновесие. 4. Прыжки. 5. и/у «Пас на ходу». 6. и/у «Кто быстрее». 7. и/у «Пройди не урони».	1. Ползание. 2. Равновесие. 3. Прыжки. 4. и/у «Точный пас». 5. и/у «Кто дальше бросит». 6. и/у «По дорожке проскользи».
		<b>Подвижные игры</b>	«Хитрая лиса», «Совушка»	«Салки с ленточкой»	«Попрыгунчики-воробушки», «Лягушка и цапля»	«Хитрая лиса»
<b>Заключительная часть</b>		Ходьба в колонне по одному	Игра м/п «Эхо»	Ходьба в колонне по одному, игра м/п по выбору детей	Игра м/п «Эхо»	
<b>физкультурно-оздоровительная работа</b>						
<b>Досуг</b>	«Зимние забавы»					
<b>Здоровьесберегающие технологии</b>	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки: «Дорожка здоровья», «Сидячий футбол», «Самолет». Дыхательная гимнастика: «Запасливые хомячки», «Дрова». Пальчиковая гимнастика: «Зима», «Новогодние хлопоты». Логоритмика «Кружатся снежинки», «Снеговик».					
<b>Консультация для родителей</b>	Папка-передвижка «Лыжные прогулки зимой», «Активный отдых детей зимой», «Безопасность ребенка на зимней прогулке».					

## ЯНВАРЬ

Вид деятельности		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Утр. гимнастика		Комплекс №9	Комплекс №9	Комплекс №10	Комплекс №10
	<b>Задачи</b>	Упражнять в ходьбе колонной по одному; в прыжках в длину с места; прыжках на двух ногах через препятствия; в ходьбе и беге с			



<b>Нод</b>		дополнительными заданиями (перешагивание через шнуры); в ползании на четвереньках; в равновесии. Разучить ведение шайбы клюшкой. Повторить ходьбу и бег по кругу; ходьбу с выполнением заданий для рук; ходьбу и бег с изменением направления движения; в равновесии и прыжках.				
	<b>Вводная часть</b>	Ходьба по кругу, поворот по сигналу в другую сторону; бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя. И/у «между санками», ходьба затем бег в умеренном темпе.	Ходьба с выполнением заданий для рук; ходьба и бег враспынную. И/у «Снежная королева».	Ходьба с перешагиванием через шнуры; бег через набивные мячи. Ходьба и бег враспынную. Ходьба и бег между снежками (бег в умеренном темпе).	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения; ходьба и бег враспынную; ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному между постройками из снега; ходьба и бег враспынную.	
	<b>Основная часть</b>	<b>ОРУ</b>	<b>С гимн. палкой</b>	<b>С кубиком</b>	<b>С малым мячом</b>	<b>Со скакалкой</b>
		<b>ОВД</b>	1. Равновесие. 2. Прыжки. 3. Ведение мяча. 4. Прокатывание мяча. 5. и/у «Кто быстрее». 6. и/у «Проскользи – не упади».	1. Прыжки. 2. и/у «Поймай мяч». 3. Ползание. 4. Бросание мяча. 5. и/у «Кто дальше бросит». 6. и/у «Веселые воробышки»	1. Подбрасывание малого мяча. 2. Лазанье. 3. Равновесие. 4. Переброска мячей. 5. и/у «Хоккеисты». 6. Катание друг друга на санках.	1. Ползание. 2. Равновесие. 3. Прыжки. 4. и/у «По ледяной дорожке». 5. и/у «По местам». 6. и/у «Поезд»
		<b>Подвижные игры</b>	«День и ночь», «Два Мороза»	«Совушка», «Два Мороза»	«Удочка», «Два Мороза»	«Паук и мухи»
<b>Заключительная часть</b>	Ходьба в колонне по одному	Ходьба «змейкой» в умеренном темпе	Ходьба в колонне по одному	Игра м/п по выбору детей		
<b>физкультурно-оздоровительная работа</b>						
<b>Досуг</b>	«Зима для сильных, ловких, смелых»					
<b>Здоровьесберегающие технологии</b>	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки: «Дорожка здоровья», «Сидячий футбол», «Самолет». Дыхательная гимнастика: «Запасливые хомячки», «Дрова». Пальчиковая гимнастика: «Зима», «Новогодние хлопоты». Логоритмика «Кружатся снежинки», «Снеговик».					
<b>Консультация для родителей</b>	Родительский клуб «Азбука здоровья», консультативный материал «Одежда и обувь ребенка на зимней прогулке».					

**ФЕВРАЛЬ**

Вид деятельности		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	
Утр. гимнастика		Комплекс №11	Комплекс №11	Комплекс №12	Комплекс №12	
Нод	<b>Задачи</b>	Разучить прыжки с подскоками. Упражнять в равновесии; ходьбе с выполнением заданий для рук; в ползании; в переброске мяча. Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках. Повторить упражнения бросания мяча; игровое задание с шайбой и клюшкой; упражнения на равновесие и прыжки; метание; лазанье в обруч.				
	<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий в форме игры «Река и ров». И/у «Быстро по местам».	Ходьба с выполнением заданий для рук, ходьба и бег врассыпную. Игра «Фигуры».	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба широким шагом, семенящим шагом. Прыжки два на правой ноге. Два на левой- две трети круга. И/у «Снежинки»	Ходьба в колонне по одному, на сигнал повернуться в обратную сторону. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне. И/у «Найди свой цвет».	
	<b>Основная часть</b>	<b>ОРУ</b>	<b>С обручем</b>	<b>С гимнастической палкой</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С мячом большого диаметра</b>
		<b>ОВД</b>	1. Равновесие. 2. Броски мяча. 3. Прыжки. 4. И/у «Кто быстрее». 5. И/у «Точная подача». 6. И/у «Попрыгунчики».	1. Прыжки. 2. Переброска мячей. 3. Лазанье. 4. И/у «Гонки санок». 5. И/у «Пас на клюшку».	1. Лазанье. 2. Равновесие. 3. И/у «Попади в круг». 4. Метание. 5. «И/у «Гонки санок». 6. И/у «Загони шайбу».	1. Ползание. 2. Равновесие. 3. Прыжки. 4. Эстафета «Передал – садись». 5. И/у «Не попадись».
		<b>Подвижные игры</b>	«Ключи», «Два Мороза»	«Не оставайся на полу», «Затейники»	«Не попадись» (с прыжками), «Карусель»	«Жмурки», «Белые медведи»
<b>Заключительная часть</b>	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Угадай, чей голосок», ходьба в колонне по одному.		
<b>физкультурно-оздоровительная работа</b>						
Досуг	«Красив в строю, силен в бою», «Зарничка».					
Здоровьесберегающие технологии	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки: «Дорожка здоровья», «Самолет», «Стойкий оловянный солдатик». Дыхательная гимнастика «Мяч сдулся», «Ветер шумит», «Мыльный пузырь». Пальчиковая гимнастика: «Кто служит в армии», «Отважный капитан». Логоритмика «На одной ноге постойка», «Собираемся в полет»					
Консультация для родителей	Консультативный материал «Игры для мальчиков»					

МАРТ

Вид деятельности		I неделя.	II неделя	III неделя	IV неделя	V неделя	
Утр. гимнастика		Комплекс №13	Комплекс №13	Комплекс №14	Комплекс №14	С использованием ИКТ	
Нод	<b>Задачи</b>	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, враспынную; в равновесии; в беге, прыжках; в метании; в беге на скорость; в лазанье на гимнастическую стенку. Повторить задания в прыжках; с мячом; в ползании; на равновесии. Развивать ловкость и глазомер.					
	<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между кеглями и кубиками; ходьба и бег враспынную. И/у «Бегуны».	Игровое задание «Река и ров». Ходьба и бег враспынную	Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнение заданий для рук.	И/у «Река и ров»; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу. И/у «Салки-перебежки»		
	<b>Основная часть</b>	<b>ОРУ</b>	<b>С малым мячом</b>	<b>С флажками</b>	<b>С гимнастической палкой</b>	<b>Без предметов</b>	
		<b>ОВД</b>	1. Равновесие. 2. Прыжки. 3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». 4. И/у «Лягушки в болоте». 5. И/у «Мяч о стенку»	1. Прыжки через скакалку. 2. Перебрасывание мяча. 3. Ползание.	1. Метание. 2. Ползание. 3. Равновесие. 4. И/у «Пас ногой». 5. И/у «Ловкие зайчата».	1. Лазанье. 2. Равновесие. 3. Прыжки. 4. Эстафета «Передача мяча». 5. И/у «Передача мяча в колонне».	<b>Занятие по выбору детей</b>
		<b>Подвижные игры</b>	«Ключи», «Совушка».	«Охотник и утки», «Затейники».	«Волк во рву», «Горелки».	«Совушка», «Удочка».	
		<b>Заключительная часть</b>	Ходьба в колонне по одному.	«Тихо-громко».	Ходьба в колонне по одному.	Игра м/п по выбору детей, «Горелки».	
<b>физкультурно-оздоровительная работа</b>							
<b>Досуг</b>	«Перелетные птицы»						
<b>Здоровьесберегающие технологии</b>	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки: «Дорожка здоровья», «Кошечка», «Танец медвежат». Дыхательная гимнастика «Мяч», «Подуй на флажок». Пальчиковая гимнастика: «Весна», «Ласточка». Логоритмика «Весна-красавица».						
<b>Консультация для родителей</b>	Буклет «Игровой самомассаж», памятка «10 советов родителей по укреплению физического здоровья детей и родителей»						

**АПРЕЛЬ**

Вид деятельности		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	
Утр. гимнастика		Комплекс №15	Комплекс №15	Комплекс №16	Комплекс №16	
Нод	<b>Задачи</b>	Повторить и/у в ходьбе и беге; упр. На равновесие, в прыжках, с мячом. упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча, в построении в пары по сигналу, в равновесии.				
	<b>Вводная часть</b>	Игра «Быстро возьми кубик»; бег; переход на ходьбу. И/у «Быстро в шеренгу»	Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу; ходьба и бег враспынную. И/у «Слушай сигнал». Бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроения в пары. Ходьба и бег враспынную. Ходьба и бег в колонне по одному. И/у «Перебежки».	И/з «По местам». И/у «Ров и река».	
	<b>Основная часть</b>	<b>ОРУ</b>	<b>С малым мячом</b>	<b>С обручем</b>	<b>Без предметов</b>	<b>На гимнастических скамейках</b>
		<b>ОВД</b>	1. Равновесие. 2. Прыжки. 3. Переброска мячей. 4. И/у «перешагни - не задень». 5. И/у «С кочки на кочку».	1. Прыжки. 2. Броски мяча. 3. Ползание. 4. Эстафета с мячом «Передал – садись». 5. И/у «Пас ногой». 6. И/у «Пингвины».	1. Метание. 2. Ползание. 3. Равновесие. 4. Прыжки. 5. И/у «Пройди – не задень». 6. И/у «Кто дальше прыгнет». 7. «И/у «Пас ногой». 8. И/у «Поймай мяч».	1. Бросание мяча. 2. Прыжки. 3. Равновесие. 4. И/у «Догони пару». 5. И/у «Передача мяча в колонне». 6. И/у «Лягушки в болоте».
		<b>Подвижные игры</b>	Хитрая лиса», «Охотники и утки»	«Мышеловка», «Горелки».	«Затейники»	«Салки с ленточкой», «Горелки»
<b>Заключительная часть</b>	Ходьба в колонне по одному. «Великаны и гномы».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному. «Тихо – громко».	Ходьба в колонне по одному. «Великаны и гномы».		
<b>Физкультурно-оздоровительная работа</b>						
Досуг	«Космодром здоровья»					
<b>Здоровьесберегающие технологии</b>	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки: «Дорожка здоровья», «Все спортом занимаются», «Гусеница». Дыхательная гимнастика «Мяч сдулся», «Мыльный пузырь». Пальчиковая гимнастика: «Космонавты», «Веселые человечки». Логоритмика «Мы решили закаляться», «Раз, два»					
<b>Консультация для родителей</b>	Родительский клуб «Азбука здоровья», фотовыставка «Олимпийские надежды нынче ходят в детский сад».					

**МАЙ**

Вид деятельности		И неделя	II неделя	III неделя.	IV неделя	
Утр. гимнастика		Комплекс №17	Комплекс №17	Комплекс №18	Комплекс №18	
Нод	<b>Задачи</b>	Повторить упр. В ходьбе и беге; в равновесии; в прыжках; в бросании мяча о стенку. Развивать ловкость и глазомер. Упражнять в прыжках через короткую скакалку; ходьбе и беге в среднем темпе.				
	<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроения в пары. Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе до 2мин.	Ходьба в колонне по одному, со сменой шага движения; ходьба и бег враспынную. Ходьба с высоким подниманием колен; ходьба мелким семенящим шагом, в чередовании.			
	<b>Основная часть</b>	<b>ОРУ</b>	<b>С обручем</b>	<b>С мячом (большой диаметр)</b>		
		<b>ОВД</b>	1. Равновесие. 2. Прыжки. 3. Броски мяча. 4. И/у «Пас на ходу». 5. И/у «Брось – поймай». 6. Прыжки через скакалку.	1. Прыжки. 2. Ведение мяча. 3. Пролезание в обруч. 4. Метание. 5. Равновесие. 6. И/у «Ловкие прыгуны». 7. И/у «Проведии мяч». 8. И/у «Пас друг другу».	<b>Мониторинг</b>	<b>Мониторинг</b>
		<b>Подвижные игры</b>	«Совушка», по выбору детей.	«Горелки», «Мышеловка».		
<b>Заключительная часть</b>	«Великаны и гномы».	«Летает – не летает», ходьба в колонне по одному.				
<b>Физкультурно-оздоровительная работа</b>						
<b>Досуг</b>	«Весна всегда кончается победой»					
<b>Здоровьесберегающие технологии</b>	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки: «Дорожка здоровья», «Ласточка», «По-турецки мы сидели». «Дыхательная гимнастика «Дрова», «Мяч». Пальчиковая гимнастика: «Мы - помним, мы - гордимся», «Колокольчик». Логоритмика «Солдатик стойкий». «Салют», «Скоро в школу».					
<b>Консультация для родителей</b>	Консультативный материал «Как выбрать спортивную секцию», памятка «Как выбрать хорошего тренера», папка-передвижка « Правила дорожного движения в вопросах и ответах».					

## 2.6. Перспективное планирование занятий по физическому воспитанию на 2022– 2023 учебный год

### Средняя группа

месяц неделя	1	2	3	4	Подвижные и малоподвижные игры
Сентябрь	Диагностика двигательных навыков и физических качеств				
Октябрь	<p><b>Занятие №13</b> (карт.1) Учить детей сохранять равновесие, упр.в отталкиван. от пола, в приземлен. ,в прыжках.</p> <p><b>Занятие №14</b> (карт.2) Учить детей сохранять равновесие, упр.в отталкиван. от пола, в приземлен. ,в прыжках.</p> <p><b>Занятие №15</b> (карт.3) (на улице) Упр.в перебрас.мяча; в сохранении равновесия.</p>	<p><b>Занятие №16</b> (карт.4) Учить находить своё место в шеренге, упр.в приземлении,закреплять умение прокатыв. мяч.</p> <p><b>Занятие №17</b> (карт.5) Учить находить своё место в шеренге, упр.в приземлении, закрепл. умение прокатыв. мяч.</p> <p><b>Занятие №18</b> (карт.6) (на улице) Закреплять умение действ.по сигналу, упр.в прыжк.с мяч.</p>	<p><b>Занятие №19</b> (карт.7) Закрепл.умение ходить в колонне по одному, упр. в прокатывании мяча.</p> <p><b>Занятие №20</b> (карт 8) Закрепл. умение ходить в колонне по одному, упр. в прокатывании мяча.</p> <p><b>Занятие №21</b>(карт.9) (на улице) Упр.в ходьбе и беге между предметами, упр.в прокатыв. обручей, прыжках, подбрасыван. и ловле мяча.</p>	<p><b>Занятие №22</b> (карт.10) Упр.в подлезании под дугу, в ходьбе и беге врассыпную.</p> <p><b>Занятие №23</b> (карт.11) Упр.в подлезании под дугу, в ходьбе и беге врассыпную.</p> <p><b>Занятие №24</b> (карт.12) (на улице) Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить забрасывать мяч в корзину.</p>	<p>«Кот и мыши» «Найди свой цвет» «Цветные автомобили» «Ловишки» «У медведя во бору» «Угадай, где спрятано» «Угадай, кто позвал» «Лошадки»</p>

<b>Ноябрь</b>	<p><b>Занятие 25</b> (карт.1) Упр.в ходьбе и беге между предметами; в прыжках; закр.умение удерживать равновесие.</p> <p><b>Занятие 26</b> (карт.2) Упр.в ходьбе и беге; в прыжках; закр. умение удерж. равновесие.</p> <p><b>Занятие 27</b> (карт.3) (на улице) Упр.в ходьбе и беге с изм. направл.,учить сохр. равновесие; упр. в прыжках.</p>	<p><b>Занятие 28</b> (карт.4) Упр.в ходьбе и беге по кругу на носках; в приземлении в прыжках; в прокатывании мяча.</p> <p><b>Занятие 29</b> (карт.5) Упр.в ходьбе и беге по кругу на носках; в приземлении в прыжках; в прокатывании мяча.</p> <p><b>Занятие 30</b> (карт.6) Повтор.ходьбу, бег, упражнение в прыжках, в прокатывании мяча.</p>	<p><b>Занятие 31</b> (карт.7) Упр.в ходьбе и беге; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повтор.ползание.</p> <p><b>Занятие 32</b> (карт.8) Упр.в ходьбе и беге; в бросках мяча и ловле его двумя руками; повтор.ползание.</p> <p><b>Занятие 33</b> (карт.9) (на улице) Упр.детей в ходьбе между предметами; в прыжках и беге с ускорением.</p>	<p><b>Занятие 34</b> (карт.10) Упр. в ходьбе и беге; в ползании на животе по гимнастической скамейке.</p> <p><b>Занятие 35</b> (карт.11) Упр.в ходьбе и беге; в ползании на животе по гимнастической скамейке.</p> <p><b>Занятие 36</b> (карт.12) (на улице) Упр.в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска в метании; упражнять в прыжках</p>	<p>«Салки» «Найди и промолчи» «Кролики» «Самолёты» «Лиса и куры» «Цветные автомобили»</p>
---------------	--	--	--	---	---

<b>Декабрь</b>	<p><b>Занятие №1</b> ( карт 1 ) Развивать внимание детей; упр.в сохр. равн; развивать ловкость и координацию.</p> <p><b>Занятие №2</b> ( карт.2) Упр.в сохр.равновесия; Развивать ловкость</p> <p><b>Занятие №3</b> ( карт.3 ) (на улице) Упр.в ходьбе и беге; действовать по сигналу воспитателя</p>	<p><b>Занятие№4</b> ( карт.4 ) Упр. детей в перестр.в пары; в прыжках; разв. Глазомер и ловкость.</p> <p><b>Занятие №5</b> ( карт.5 ) Упр. детей в перестр.в пары; в прыжках; разв. глазомер и ловкость.</p> <p><b>Занятие №6</b> ( карт.6 ) (на улице) Упр. в ходьбе на лыжах ступающим шагом.</p>	<p><b>Занятие №7</b> ( карт.7 ) Упр.в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер.</p> <p><b>Занятие №8</b> ( карт 8 ) Упр. в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер.</p> <p><b>Занятие №9</b> ( карт.9 ) (на улице) Закр.навык скольз.шага на лыжах; упр.в метании снежков</p>	<p><b>Занятие №10</b> ( карт.10 ) Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе.</p> <p><b>Занятие №11</b> ( карт.11 ) Учит правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе.</p> <p><b>Занятие №12</b> ( карт.12 ) (на улице) Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.</p>	<p>«Лиса в курятнике» «Найдем цыпленка» «У медведя во бору» «Найди, где спрятано» «Зайцы и волк» «Где спрятался зайка?» «Птички и кошка»</p>
----------------	---	---	--	--	--

Январь	<p><b>Занятие №13</b> ( карт.1)Упр.в ходьбе и беге между предметами; формир.устойчив. Равновесие.<b>Занятие№14</b> ( карт.2 ) Упр.в ходьбе и беге между предметами; формир.устойчивое равновесие.</p> <p><b>Занятие №15</b> ( карт.3 ) (на улице) Продолж. Учить передвиг. На лыжах скольз. шагом.</p>	<p><b>Занятие №16</b> ( карт.4 ) Упр. в ходьбе со сменой ве-душнего; в прыжках и перебр. Мяча друг другу.</p> <p><b>Занятие №17</b> ( карт.5 ) Упр. в ходьбе со сменой ве-душнего; в прыжках и перебр. Мяча друг другу.</p> <p><b>Занятие №18</b> ( карт.6 ) (на улице) Закреплять навык скольз. шага, упр. в беге и прыжках.</p>	<p><b>Занятие №19</b> ( карт.7 ) Повтор. ходьбу и бег между предметами; полз. по скам-е на четвер.; разв. ловкость.</p> <p><b>Занятие №20</b> ( карт.8 ) Повтор.ходьбу и бег между предметами; полз. по скам-е на четвер.; разв. ловкость.</p> <p><b>Занятие №21</b> ( карт.9 ) (на улице) Упр. в перепрыг. через препятст</p>	<p><b>Занятие №22</b> (карт.10 ) Упр.в ходьбе со смен.ведущ. с высок.подн.колен; в равн.; закр.умение прав. подлезать под шнур.</p> <p><b>Занятие №23</b> ( карт.11 ) Упр.в ходьбе со смен.ведущ. с высок.подн.колен; в равн.; закр.умен.подлез. под шнур.</p> <p><b>Занятие №24</b> ( карт.12 ) (на улице) Упр. в перепрыг.через преп.;</p>	<p>«Кролики» «Найдем кролика» «Найди себе пару» «Лошадки» «Цветные автомобили»</p>
Февраль	<p><b>Занятие №25</b> ( карт. 1 )Упр.в ходьбе и беге между предметами, в равновесии.<b>Занятие №26</b> ( карт. 2 )Упр. в ходьбе и беге между предметами, в равновесии.<b>Занятие №27</b> ( карт.3 )(на улице)Повторить метание снеж- ков.</p>	<p><b>Занятие №28</b> ( карт. 4 )Упр. в ходьбе с выполн. заданий по команде в-ля<b>Занятие №29</b> ( карт. 5 )Упр. в ходьбе с выполн. заданий. в прыжках; разв. Ловкость<b>Занятие №30</b> (карт. 6 )(на улице)Повторить игровые упр-ия с бегом, прыжками.</p>	<p><b>Занятие №31</b> ( карт.7 )Упр. в ходьбе и беге врассыпную;в ловле мяча двумя руками; <b>Занятие №32</b> ( карт.8 )Упр. в ходьбе и беге врассыпную;в ловле мяча двумя руками;<b>Занятие №33</b> ( карт. 9 )(на улице)Упр. в метании снежк. на дальность. Катании на санках.</p>	<p><b>Занятие №34</b> (карт. 10 )Упр.в ходьбе с измен. направления.<b>Занятие №35</b> ( карт 11 )Упр.в ходьбе с изм. направл. повтор. полз.в прямом напр.,прыжки между предметами.<b>Занятие №36</b> ( карт.12 )(на улице)Разв.ловкость и глазомер при метании снежков.</p>	<p>«Котята и щенята» «У медведя во бору» «Воробышки и автомобиль» «Перелет птиц»</p>



Март	<p><b>Занятие №1</b> ( карт.1 ) Упр.в ходьбе и беге по кругу с измен. напр. и врассыпную</p> <p><b>Занятие №2</b> ( карт.2 ) Упр.в ходьбе и беге по кругу.</p> <p><b>Занятие №3</b> ( карт.3 ) (на улице) Разв. ловк. и глазомер; упр.в беге.</p>	<p><b>Занятие №4</b> ( карт.4 ) Упр. в ходьбе с выполн. заданий., в прыжк.в дл.с места, в бросании мячей через сетку.</p> <p><b>Занятие №5</b> ( карт.5 ) Упр.в ходьбе с выполн.задания</p> <p>В прыжк.в дл. с места.</p> <p><b>Занятие №6</b> ( карт.6 ) (на улице) Упр.в.ход.чередую с прыжк., в беге,в черед.с ходьбой.</p>	<p><b>Занятие №7</b> ( карт.7 ) Упр. в ход. и беге по кругу, с выполн.задан., повтор.прокатыв. мяча.</p> <p><b>Занятие №8</b> ( карт.8 ) Упр.в ходьбе и беге по кругу, повтор. прокат. мяча; упр.в ползан. на животе по скамейке.</p> <p><b>Занятие №9</b> ( карт.9 ) (на улице) Упр.в беге на выносливость.</p>	<p><b>Занятие №10</b> ( карт.10 ) Упр.в ход.и беге врассып., с остановкой, повт. полз. по-медв., упр.в равн. и прыжках</p> <p><b>Занятие №11</b> ( карт.11 ) Упр.в ход. и беге врассып. с остан., повт.полз. по-медв., упр.в равн. и прыжках.</p> <p><b>Занятие №12</b> ( карт.12 ) (на улице) Упр.в ход. широк. и коротк. шагом.</p>	<p>«Перелет птиц» «Найди и промолчи» «Бездомный заяц» «Самолеты» «Охотник и зайцы»</p>
Апрель	<p><b>Занятие №13</b> ( карт. 1 ) Упр.в ход. и беге в колонне по одному,беге врассыпн.,повтор.задан. в равн. и прыжках.</p> <p><b>Занятие №14</b> (карт. 2 )Упр.в ход.и беге, повтор. задания в равновесии и прыжках.</p> <p><b>Занятие №15</b> ( карт. 3 ) (на улице)Упр. в прокат. обручей; повтор. упр-ия с мячами.</p>	<p><b>Занятие №16</b> ( карт. 4 ) Упр.в ход. и беге по кругу за руки; метан. мешочков в гориз. цель.</p> <p><b>Занятие №17</b> ( карт. 5 )Упр. в ход. и беге по кругу за руки; метан. мешочка в горизонт. цель.</p> <p><b>Занятие №18</b> ( карт. 6 ) (на улице)Упр. в равновесии при ход. и беге по ограниченной площади.</p>	<p><b>Занятие №19</b> ( карт. 7 ) Упр. в ход. с выполн. задан.;развив. ловк. и глазомер при метании.</p> <p><b>Занятие №20</b> ( карт. 8 ) Упр. в ход.с выполн. задан.;развив. ловк. и глазомер при метании.</p> <p><b>Занятие №21</b> ( карт.9 ) (на улице)Упр. в ход. и беге с остан.; вперебрас. мячей друг другу.</p>	<p><b>Занятие №22</b> (карт. 10 ) Упр. в ход. и беге врассыпн.;повтор. упр. в равнов. и прыжках.</p> <p><b>Занятие №23</b> (карт. 11 ) Упр. в ход. и беге врассыпн.;повтор. упр. в равнов. и прыжках.</p> <p><b>Занятие №24</b> (карт. 12 ) (на улице)Упр. в ход. и беге между предм.; в равн.; перебрас. мяча.</p>	<p>«Пробеги тихо» «Угадай, кто позвал» «У медведя во бору» «Совушка» «Воробышки и автомобиль» «Найдем воробышка» «Догони пару» «Птички и кошка»</p>
Май	<p>Диагностика двигательных навыков и физических качеств</p>				

## Старшая группа

месяц неделя	1	2	3	4	Подвижные и малоподвижные игры
Сентябрь	Диагностика двигательных навыков и физических качеств				

<b>Октябрь</b>	<p style="text-align: center;"><b>Занятие №13(карт.1)</b></p> <p>Учить перестр.в колонну по два; упр.в непрер.беге, в перепрыг. через шнур, учить ходьбе приставн. шагом.</p> <p style="text-align: center;"><b>Занятие №14*(карт.2)</b></p> <p>Учить перестр. в колонну по два; упр.в непрер. беге, в перепрыг. через шнур.</p> <p style="text-align: center;"><b>Занятие №15** (карт.3)</b></p> <p>Учить прокатыв.мяч при лев.ногой; упр.в прыжках</p>	<p style="text-align: center;"><b>Занятие №16 (карт.4)</b></p> <p>Упр.в беге с перешагив.,закр навык приземл.,повтор. перебрасыв.мяча, переполз.через препятствия.</p> <p style="text-align: center;"><b>Занятие №17*(карт.5)</b></p> <p>Упр.в беге с перешаг.,закреп навык приземл.,повтор. перебрасыв.мяча, переполз.через препятствия.</p> <p style="text-align: center;"><b>Занятие №18** (карт.6)</b></p> <p>Упр.в ходьбе на носках,пятках.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Занятие №19 (карт.7)</b></p> <p>Развивать координ.движен. и глазомер при метании; упр.в подлезании под дугу.</p> <p style="text-align: center;"><b>Занятие №20*(карт.8)</b></p> <p>Развивать координ.движен. и глазомер при метании; упр. в подлезании под дугу.</p> <p style="text-align: center;"><b>Занятие №21** (карт.9)</b></p> <p>Упр. в ходьбе и беге с перешагиванием;учить игре в бадминтон; упр. в передаче мяча ногами.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Занятие №22 (карт10)</b></p> <p>Учить делать повороты во время ходьбы и бега; упр. в равновесии и прыжках.</p> <p style="text-align: center;"><b>Занятие №23* (карт.11)</b></p> <p>Учить делать повороты во время ходьбы и бега; упр. в равновесии и прыжках.</p> <p style="text-align: center;"><b>Занятие №24** (карт.12)</b></p> <p>Упражнять в медленном беге; упражнять в прыжках.</p>	<p style="text-align: center;">«Перелёт птиц»</p> <p style="text-align: center;">«Найди и промолчи»</p> <p style="text-align: center;">«Не попадись»</p> <p style="text-align: center;">Не оставайся на полу»</p> <p style="text-align: center;">«У кого мяч?»</p> <p style="text-align: center;">«Ловишки»</p> <p style="text-align: center;">«Удочка»</p> <p style="text-align: center;">«Гуси-лебеди»</p> <p style="text-align: center;">«Летает-не летает»</p> <p style="text-align: center;">«Ловишки-перебежки»</p> <p style="text-align: center;">«Затейники»</p>
----------------	--	--	---	---	--

<b>Ноябрь</b>	<p><b>Занятие №25</b> (карт.1) Разучить перекладыв. мяча из одной руки в др., Упр. в прыжках и перебрас. мяча. <b>Занятие №26*</b> (карт.2) Разучить перекл. мяча из одной руки в другую; упр. в прыжках и перебрас. мяча. <b>Занятие №27**</b> (карт.3) Упр. в медл. беге, в ходьбе с остановкой по сигналу. Повтор. игр. упражн. с мячом.</p>	<p><b>Занятие №28</b> (карт.4) Учить прыжкам на пр. и лев. ноге попеременно с продв. вперед; упр. в ползании по скам. на жив.; ведении мяча между предметами. <b>Занятие №29*</b> (карт.5) Уч. прыжк. на пр. и лев. ноге; упр. в ползании на животе; ведении мяча. <b>Занятие №30**</b> (карт.6) Упражнять в беге и равновесии.</p>	<p><b>Занятие №31</b> (карт.7) Упр. в беге с измен. темпа дв. в ходьбе между предметами Упр. в пролез. через обруч с мячом, в равновесии. <b>Занятие №32*</b> (карт.8) Упр. в беге с измен. темпа дв. в ходьбе между предметами Упр. в пролезании через обруч с мячом, в равновесии. <b>Занятие №33**</b> (карт.9) Упр. в медл. непрер. беге; перебрасывании мяча в шеренгах</p>	<p><b>Занятие №34</b> (карт.10) Упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия. и прыжках. <b>Занятие №35*</b> (карт.11) Упр. в подлез. под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. <b>Занятие №36**</b> (карт.12) Повтор. бег с преодолением препятствий; повтор. игр. упр. с прыжк., с мячом, с бегом.</p>	<p>«Пожарные на учении» «Найди и промолчи» «Мышеловка» «Угадай по голосу» «Не оставайся на полу» «Ловишки» (с ленточк.) «Затейники» «Удочка» «Летает не летает» «У кого мяч?» «Ловишки-перебежки»</p>
---------------	---	---	--	---	---

<p style="text-align: center;"><b>Декабрь</b></p>	<p><b>Занятие №1</b> ( карт. 1 ) Упр. в беге между предм., отработ. навык прыжка на двух ногах; упр. в пербрасывании мяча друг другу. <b>Занятие №2</b> ( карт. 2 ) Упр.в беге между предм., отработ. навык прыжка; упр.в перебрас. мяча друг другу. <b>Занятие №3</b> ( карт. 3 ) упр. в метании снежков.</p>	<p><b>Занятие №4</b> ( карт. 4 ) Упр. в ползании на четвер. между кеглями; подбрас. и ловле мяча. <b>Занятие №5</b> ( карт. 5 ) Упр. в ползан. на четвер. между кеглями; подбрас. и ловле мяча. <b>Занятие №6</b> ( карт. 6 ) Упр.в прыжк. на двух ногах;бросании снежков в цель.</p>	<p><b>Занятие №7</b> ( карт. 7 ) Упр. в ползании по гимн. скамейке на животе и сохранен. равновесия. <b>Занятие №8</b> ( карт. 8 ) Упр. в ползании по гимн. скамейке на животе и сохранен. равновесия. <b>Занятие №9</b> ( карт. 9 ) Упр. в прыжках на двух ногах.</p>	<p><b>Занятие №10</b> (карт. 10 ) Упр. в беге врассыпн.; учить влезать на гимн.стенку; упр. в равн. и прыжках. <b>Занятие №11</b> (карт. 11 ) Упр. в беге врассып.; учить влезать на гимн. стенку; упр. в равн. и прыжках. <b>Занятие №12</b> (карт.12 ) Закрепить навык передв. на лыжах скользящим шагом.</p>	<p>«Кто скорее до флажка» «Мороз-Красный нос» «Не оставайся на полу»     «У кого мяч»     «Найди предмет»     «Охотники и зайцы»     «Летает не летает»     «Хитрая лиса» «Мы, веселые ребята»</p>
<p style="text-align: center;"><b>Январь</b></p>	<p><b>Занятие №13</b> ( карт. 1 ) Упр.в ход. и беге между предм.; в прыжк. с ноги на ногу;забрас.мяча в кольцо. <b>Занятие №14</b>( карт. 2 ) Упр.в ход. и беге между предм.; в прыж.с ноги на ногу;забрас. мяча в кольцо. <b>Занятие №15</b> ( карт. 3 ) Продолж. Учить передвиж. на лыжах скользящим шагом; повт. игровые упр-ия.</p>	<p><b>Занятие №16</b> ( карт. 4 ) Разучить прыжок в дл. с места; упр. в полз. на четвер., прокат.мяч перед собой головой. <b>Занятие №17</b> ( карт.5 ) Разуч. прыжок в дл. с места; упр. в полз. на четвер. прокатыв. мяч перед собой голов. <b>Занятие №18</b> (карт. 6 ) Закреп.навык скольз.шага на лыжах; спускаться с небольшого склона.</p>	<p><b>Занятие №19</b> ( карт. 7 ) Закреп. Умение перебрас.мяч друг другу; упр. в пролезан. в обруч и равновесии. <b>Занятие №20</b> ( карт. 8 ) Закреп.умение перебрас.мяч друг другу; упр. в пролезан. в обруч и равновесии. <b>Занятие №20</b> ( карт. 9 ) Продолж.обуч.спуску с пологого склона и подъему лесенкой; метание снежков на дальность.</p>	<p><b>Занятие №22</b> ( карт.10 ) Продолж.учить влезать на гимн.ст. не пропуск. реек; упр.в сохр.равн.при ход. по скамейке. <b>Занятие №23</b> (карт. 11 ) Продолж.учить влезать на гимн. стенку; упр. в сохр. равновесия. <b>Занятие №24</b> ( карт.12 ) Закреп. навык ход.на лыжах, спуска и подъема, поворотов</p>	<p>«Медведь и пчелы» «Найди и промолчи» «Ловишки парами»     «Совушка»     «Летает не летает»     «Найдем зайца» «Не оставайся на полу» «Мороз-Красный нос»     «Хитрая лиса»</p>

<b>Февраль</b>	<p><b>Занятие №25</b> ( карт.1 ) Упр.в перепр. через бруски и забрас. мяча в корзину.</p> <p><b>Занятие №26</b> ( карт. 2 ) Упр. в перепр.через бруски и забрас.мяча в корзину.</p> <p><b>Занятие №27</b> ( карт.3 ) Повтор. боковые шаги на лыжах; продолж. обучать спуску с гор и подъему.</p>	<p><b>Занятие №28</b> ( карт. 4 ) Упр. в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.</p> <p><b>Занятие №29</b> ( карт. 5 ) Упр. в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.</p> <p><b>Занятие №30</b> ( карт. 6 ) Упр. в ходьбе на лыжах; метании снежков на дальность.</p>	<p><b>Занятие №31</b> ( карт. 7 ) Учить метанию мешочк. в вертикал. цель;упр. в подлезании под палку и перешаг. через нее.</p> <p><b>Занятие №32</b> ( карт. 8 ) Учить метан.мешочков; упр. в подлез. под палку.</p> <p><b>Занятие №33</b> ( карт. 9 ) Повторить бросание снежков на дальность и в цель.</p>	<p><b>Занятие №34</b> (карт. 10 ) Упр. в медл. непрер. беге; продолж. учить влез. На гимн. стенку; упр. в ведении мяча.</p> <p><b>Занятие №35</b> (карт. 11 ) Упр. в медл.непрер. беге; упр.в ведении мяча.</p> <p><b>Занятие №36</b> (карт. 12 ) Упр. в прыжках и беге.</p>	<p>«Охотники и зайцы» «Мороз-Красный нос» «Не оставайся на полу» «Найдем следы зайца» «Мышеловка» «Ловишки-перебежки» «Гуси-лебеди» «Ловишки парами»</p>
----------------	--	---	--	--	--

<b>Март</b>	<p><b>Занятие №1</b> ( карт. 1 ) Упр.в ход.колонной по одному с повор. в другую сторону;разуч. ход.по канату с мешоч.на голове.</p> <p><b>Занятие №2</b> ( карт. 2 ) Упр.в ход. с повор. в др.сторону;разуч.ход. по канату.</p> <p><b>Занятие №3</b> ( карт. 3 ) Упр. в перебрас. шайбы друг другу.</p>	<p><b>Занятие №4</b> ( карт.4 ) Разучить прыж.в высоту с разбега;упр.в метан. мешочк. в цель, в полз.между кеглями.</p> <p><b>Занятие №5</b> ( карт. №5 ) Разуч. прыж. в высоту с разбега; упр.в метан.мешочк. в цель, в полз.между кеглями.</p> <p><b>Занятие №6</b> ( карт. 6 ) Упр. в непрерывном беге в среднем темпе.</p>	<p><b>Занятие №7</b> ( карт. 7 ) Упр. в полз. по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.</p> <p><b>Занятие №8</b> ( карт. 8 ) Упр. в полз. по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.</p> <p><b>Занятие №9</b> ( карт. 9 ) Упр. в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой.</p>	<p><b>Занятие №10</b> ( карт. 10 ) Упр. в ходьбе с перестр. в пары и обратно; упр. в подлез. под рейку в группировке.</p> <p><b>Занятие №11</b> ( карт.11 ) Упр. в ходьбе с перестр. в пары и обратно; упр. в подлез.под рейку в группировке.</p> <p><b>Занятие №12</b> ( карт. 12 ) Упражнять в беге на скорость.</p>	<p>«Пожарные на учении» «Горелки» «Летает не летает» «Медведи и пчелы» «Карусель» «Ловишки» «Не оставайся на полу» «Угадай по голосу» «Удочка»</p>
-------------	---	--	---	--	--

<p style="text-align: center;"><b>Апрель</b></p>	<p><b>Занятие №13</b> ( карт. 1 ) Упр. в ход. и беге по кругу; в прыжк.на двух ногах и метании в вертикальную цель. <b>Занятие №14</b> ( карт. 2 ) Упр.в ход. и беге по кругу; в прыжк. на двух ногах и метании в вертик. цель. <b>Занятие №15</b> ( карт. 3 ) Упр. в ходьбе и беге в чередовании.</p>	<p><b>Занятие №16</b> ( карт. 4 ) Упр. в ход. и беге между предметами; разуч.прыжки с коротк.скакал.; упр.в прокат.обручей и пролезании в них. <b>Занятие №17</b> ( карт. 5 ) Разучить прыж. с коротк. скакалкой;упр. в прокат обр. и пролезании в них. <b>Занятие №18</b> ( карт. 6 ) Упр. в прокатывании обруча.</p>	<p><b>Занятие №19</b> ( карт. 7 ) Упр. в ход. и беге колонной с остан., беге врассыпн.; упр. в ползании и равновесии. <b>Занятие №20</b> ( карт. 8 ) Упр. в ход. и беге колонной с остан., беге врассыпн.; упр. в ползании и равновесии. <b>Занятие №21</b> ( карт. 9 ) Повтор.бега на скорость;игр. упр. с мячом, прыжк.,с бегом</p>	<p><b>Занятие №22</b> ( карт. 10 ) Закр. навык влезания на гимнаст.стенку; упр. в равн. и прыжках. <b>Занятие №23</b> ( карт. 11 ) Закр. навык влезания на гимнаст.стенку; упр.в равн.и прыжках. <b>Занятие №24</b> ( карт. 12 ) Продолж. учить бегу на скорость.</p>	<p style="text-align: center;">«Медведи и пчелы» «Ловишки-перебежки» «Кто ушел?» «Удочка» «Горелки» «Карусель» «Угадай по голосу» «С кочки на кочку»</p>
<p style="text-align: center;"><b>Май</b></p>	<p>Диагностика двигательных навыков и физических качеств</p>				

### Подготовительная группа

месяц неделя	1	2	3	4	Подвижные и малоподвижные игры
Сентябрь	Диагностика двигательных навыков и физических качеств				
Октябрь	<p><b>Занятие №13</b> (карт.1) Упр. в сохранении равновесия; развивать ловкость; закрепл. навыки ходьбы, бега.</p> <p><b>Занятие №14*</b> (карт.2) Упр. в сохр. равнов.; развиг. ловкость; закр. навыки ходьбы и бега.</p> <p><b>Занятие №15**</b> (карт.3) Упр. в беге с преодол. преп. Развивать ловкость в упр.</p>	<p><b>Занятие №16</b> (карт.4) Упр. в ходьбе с измен. направ. Развивать координ. движений</p> <p><b>Занятие №17*</b> (карт.5) Упр. в ходьбе с измен. направ Развивать координацию движений.</p> <p><b>Занятие №18**</b> (карт.6) Повторить бег в среднем темпе; развивать точность броска; упр. в прыжках.</p>	<p><b>Занятие №19</b> (карт.7) Упр. в ходьбе с высок. подн. колен; упр. в сохр. равновесия повтор. упр. в веден. мяча, в ползании.</p> <p><b>Занятие №20*</b> (карт.8) Упр. в ходьбе, в сохр. равнов. Повтор. упр. в ведении мяча, в ползании.</p> <p><b>Занятие №21**</b> (карт.9) Разв. точность в упр. с мячом.</p>	<p><b>Занятие №22</b> (карт.10) Упр. в беге в рассып., в ползании на четвереньках.</p> <p><b>Занятие №23*</b> (карт.11) Упр. в беге в рассыпную, в ползании на четвереньках.</p> <p><b>Занятие №24**</b> (карт.12) Повтор. ходьбу по сигналу восп., бег в умер. темпе; упр. в прыжках и переброске мяча.</p>	<p>«Перелет птиц» «Фигуры» «Не оставайся на полу» «Эхо» «Совушка» «Удочка» «Летает-не летает» «Не попадись» «Ловишки с ленточками»</p>



<b>Ноябрь</b>	<p><b>Занятие №25</b> (карт.1) Упр.в отталкивании в прыжках через шнур.</p> <p><b>Занятие №26*</b>(карт.2) Упражнять в отталкивании в прыжках через шнур.</p> <p><b>Занятие №27**</b>(карт.3) Закр. навык ходьбы повторить игровые упр. с мячом и прыжками.</p>	<p><b>Занятие №28</b>(карт.4) Упр.в ходьбе с измен. напр., прыжках через скакалку, бросании мяча, ползании.</p> <p><b>Занятие №29*</b>(карт.5) Упр.в ходьбе с измен.напр., прыжках, бросании мяча, ползании.</p> <p><b>Занятие №30**</b>(карт.6) Закр. навыки бега; повтор. игрупр. в прыжках и с мячом.</p>	<p><b>Занятие №31</b>(карт.7) Упр.в ходьбе и беге «змейк»,в лазании под дугу, в ранов.,повтор. ведение мяча.</p> <p><b>Занятие №32*</b>(карт.8) Упр.в ходьбе и беге, в лазании, в равнов., повтор.веден. мяча.</p> <p><b>Занятие №33**</b>(карт.9) Повторить игр.упр. с мячом и бегом.</p>	<p><b>Занятие №34</b>(карт.10) Разучить лазание по гимн. стенке, повтор.упр. в прыжках и на равновесие.</p> <p><b>Занятие №35*</b>(карт.11) Разучить лазание по гимн. стенке, повтор. упр. в прыжках на равновесие.</p> <p><b>Занятие №36**</b>(карт.12) Упр. в поворотах; повтор. прыжки на правой и левой ноге.</p>	<p>«Догони свою пару» «Угадай, чей голосок?» «Мышеловка» «Затейники» «Фигуры» «Не оставайся на полу» «Перелет птиц» «Летает не летает» «По местам»</p>
---------------	---	--	--	---	--

<b>Декабрь</b>	<p><b>Занятие №1</b> ( карт. 1 ) Упр.в ход.с различн. полож рук;; в беге врассыпн.; в сохранении равновесия.</p> <p><b>Занятие №2</b> ( карт. 2 ) Упр.в ход.с различн.полож.рук; в беге врассыпн; в сохран. равновесия.</p> <p><b>Занятие №3</b> ( карт. 3 ) Упр. детейв продолж.беге; повтор.упр.в равновесии.</p>	<p><b>Занятие №4</b> ( карт. 4 ) Упр. в ход. с измен. темпа движения, с ускорен.и замедлением, в прыж.на пр. и лев.ноге попеременно.</p> <p><b>Занятие №5</b> ( карт. 5 ) Упр. в ход.с измен.темпа движения.</p> <p><b>Занятие №6</b> ( карт. 6 ) Повторить игр.упр-ия на равновесие, в прыжках, на внимание.</p>	<p><b>Занятие №7</b> ( карт. 7 ) Упр. в подбрас.малого мяча,развивать ловкость и глазомер;упр.в полз. на животе, в равновесии.</p> <p><b>Занятие №8</b> ( карт. 8 ) Упр.в подбрас.малого мяча; упр.в полз. на животе, в равновесии.</p> <p><b>Занятие №9</b> ( карт. 9 ) Упр. в ход. и беге с остан. по сигналу воспитателя.</p>	<p><b>Занятие 10</b> ( карт. 10 ) Упр. в полз.по скамейке «по-медвежьи»; повтор. упр. в прыжках и на равновесие.</p> <p><b>Занятие №11</b> (карт. 11 ) Упр. в полз.по скам. «по-медвежьи»; повтор. упр. в прыж.и на равновесие.</p> <p><b>Занятие №12</b> (карт. 12 ) Упр.в ход. между постройк. из снега; разв.ловк. и глазом. при метании снежков на дальность</p>	<p>«Хитрая лиса» «Совушка» «Салки с ленточкой» «Эхо» «Попрыгунчики-воробышки» «Лягушки и цапля»</p>
----------------	---	---	--	--	---

<p style="text-align: center;"><b>Январь</b></p>	<p><b>Занятие №13</b> ( карт. 1 ) Повтор.ход. и бег врассып. с остан.; упр. на равновесие прыж. на двух ногах через препятствие. <b>Занятие №14</b> ( карт. 2 ) Повтор. ход. и бег; упр. на равновесие; прыж. на двух ногах через препятствие. <b>Занятие №15</b> ( карт. 3 ) Повтор.скольж. по дорожке</p>	<p><b>Занятие №16</b> ( карт. 4 ) Упр. в прыж. в дл. с места; развив. ловк.в упр.с мячом и ползан. по скамейке. <b>Занятие №17</b> ( карт. 5 ) Упр. в прыж в дл. с места; развив. ловк.в упр. с мячом и ползан. по скамейке. <b>Занятие №18</b> ( карт. 6 ) Провести игр.упр.с элемент. хоккея.</p>	<p><b>Занятие №19</b> ( карт. 7 ) Закреп. умение перебрасыв. мяч друг другу; упр. в проле зании в обруч и равновесии. <b>Занятие №20</b> ( карт. 8 ) Закреп. умение перебрасыв. мяч друг другу; упр.в проле-зании в обруч и равновесии. <b>Занятие №21</b> ( карт. 9 ) Разучить ведение шайбы клюшкой.</p>	<p><b>Занятие №22</b> ( карт. 10 ) Упр. в ползан. на четверень-ках; повтор. ход.и бег с изменением напр. движения. <b>Занятие №23</b> ( карт. 11 ) Упр. в ползан. на четвер.; по-втор. ход. и бег с измен. на-правления движения.. <b>Занятие №24</b> ( карт. 12 ) Упр. в скольжении по ледя-ной дорожке.</p>	<p style="text-align: center;">«День и ночь» «Два Мороза» «Совушка» «Не оставайся на полу» «Паук и мухи»</p>
<p style="text-align: center;"><b>Февраль</b></p>	<p><b>Занятие №25</b> ( карт. 1 ) Упр.в сохр. равнов. при ходьбепо повыш опоре; закр. нав. энерг. отталк.в прыжках. <b>Занятие №26</b> ( карт. 2 ) Упр. в сохр. равновесия; закр. навык энерг. отталк. в прыжках. <b>Занятие №27</b> ( карт. 3 ) Упр. в ход. и беге с выполн. заданий по сигн. воспитателя</p>	<p><b>Занятие №28</b> ( карт. 4 ) Разучить прыжки с подскок.;упр. в перебр. мяча; повтор. лазанье в обруч(под дугу). <b>Занятие №29</b> ( карт. 5 ) Разуч. прыж. с подскок.; упр.в перебр мяча; повтор. лязан. в обруч ( под дугу ). <b>Занятие №30</b> ( карт. 6 ) Упр. в ходьбе с выполнением заданий.</p>	<p><b>Занятие №31</b> ( карт. 7 ) Упр.в попере. подпрыг. на пр.и лев. ноге; в метан.мешоч. лязаньи на гимн. стенку. <b>Занятие №32</b> ( карт. 8 ) Упр.в попере.подпрыг.на пр.и лев. ноге; в метан.меш.,лазаньи на гимн. стенку. <b>Занятие №33</b> ( карт. 9 ) Упр. в ход. и беге с выполн. заданий.</p>	<p><b>Занятие №34</b> ( карт. 10 ) Упр. в ползан. на четвер. между предметами; повторить упр. на равнов. и прыжки. <b>Занятие №35</b> ( карт. 11 ) Упр. в ползан. на четвер., повтор. упр.на равнов. и прыжки. <b>Занятие №36</b> ( карт. 12 ) Упр.в ход. и беге с выполн. задания «Найди свой цвет»</p>	<p style="text-align: center;">«Ключи» «Два Мороза» «Не оставайся на полу» «Затейники» «Не попадись» ( с прыжками ) «Карусель» «Жмурки» «Угадай, чей голосок?» «Белые медведи»</p>

<p style="text-align: center;"><b>Март</b></p>	<p><b>Занятие №1</b> ( карт. 1 ) Упр. в ход. и беге между предметами; в сохранен. равновесия. <b>Занятие №2</b> ( карт. 2 ) Упр. в ход. и беге между предметами; в сохр. равновесия. <b>Занятие №3</b> ( карт. 3 ) Повтор. упр.в беге на скор., игр.задания с прыж.,мячом.</p>	<p><b>Занятие №4</b> ( карт. 4 ) Упр. в ход. и беге в колонне по одному, беге врассыпную <b>Занятие №5</b> ( карт. 5 ) Упр. в ход. и беге в колонне по одному, беге врассыпную <b>Занятие №6</b> ( карт. 6 ) Упр. в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.</p>	<p><b>Занятие №7</b> ( карт. 7 ) Упр. в метании мешочков в горизонтальную цель. <b>Занятие №8</b> ( карт. 8 ) Упражнять в метании в горизонтальную цель. <b>Занятие №9</b> ( карт. 9 ) Упр. в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p>	<p><b>Занятие №10</b> (карт. 10 ) Упр. в лазаньи на гимн. стенку; повтор. упр. на равн. и прыжки. <b>Занятие №11</b> (карт. 11 ) Упр. в лазаньи на гимн. стенку; повтор. упр. на равн. и прыжки. <b>Занятие №12</b> (карт. 12 ) Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.</p>	<p style="text-align: center;">«Ключи» «Совушка» «Затейники» «Волк во рву» «Горелки» «Удочка»</p>
<p style="text-align: center;"><b>Апрель</b></p>	<p><b>Занятие №13</b> ( карт. 1 ) Повтор. игр. упр. в ход. и беге; на равнов., в прыжках и с мячом. <b>Занятие №14</b> ( карт. 2 ) Повтор. игр. упр.в ход. и беге; на равн., в прыжках, с мячом. <b>Занятие №15</b> ( карт. 3 ) Повторить игровое упражнение с бегом.</p>	<p><b>Занятие №16</b> ( карт. 4 ) Упр. в прыжках в длину с разбега, в перебрас. мяча друг другу. <b>Занятие №17</b> ( карт. 5 ) Упр. в прыжках в длину с разбега, в перебрас. мяча друг другу. <b>Занятие №18</b> ( карт. 6 ) Повтор. игровые упражн-ия с мячом, в прыжках.</p>	<p><b>Занятие №19</b> ( карт. 7 ) Упр. в построении в пары (колонна по два ); в метании мешоч. на дальн., в ползан., в равновесии. <b>Занятие №20</b> ( карт. 8 ) Упр. в постр. в пары; в метанв ползан., в равновесии. <b>Занятие №21</b> ( карт. 9 ) Повтор. бег на скорость; упрв задан. с прыжк., в равновесии</p>	<p><b>Занятие №22</b> (карт. 10 ) Повторить ход. и бег с выполнением заданий. <b>Занятие №23</b> (карт. 11 ) Повторить ход. и бег с выполнением заданий. <b>Занятие №24</b> (карт. 12 ) Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом; игровые задания в прыжках, с мячом.</p>	<p style="text-align: center;">«Хитрая лиса» «Охотники и утки» «Великаны и гномы» «Мышеловка» «Горелки» «Затейники» «Тихо-громко» «Салки с ленточкой» «Лягушки в болоте» ( с прыжками )</p>
<p style="text-align: center;"><b>Май</b></p>	<p>Диагностика двигательных навыков и физических качеств</p>				

## 2.7.Национально-региональный компонент

В дошкольном образовании как первой ступени формирования и становления личности ребенка важным компонентом содержания, обучения и воспитания является национально-региональный компонент. Дети, посещающие наше ДООУ, воспитываются в среде с национальным колоритом, знакомятся с произведениями устного народного творчества, играют в народные игры. Это способствует пробуждению в детях национального самосознания, воспитанию чувства любви и уважения к Родине, обучению основным правилам поведения в обществе.

### Перспективное планирование народных игр

Месяц	Группа	Название игры
Сентябрь	Средняя группа	«Олени и пастух» «Капуста»
	Старшая группа	«Море волнуется»
	Подготовит. группа	«Гуси летят»

<b>Октябрь</b>	Средняя группа	«У медведя во бору» «Охотники и собаки»
	Старшая группа	«Муха» «Охотники и собаки»
	Подготовит. группа	«Олени и пастух» «Уголки»
<b>Ноябрь</b>	Средняя группа	«У дядюшки Трифона» «Золотые ворота»
	Старшая группа	«Гуси летят» «Море волнуется»
	Подготовит. группа	«Круговая лапта» «Иголка, нитка, узелок»

<p><b>Декабрь</b></p>	<p>Средняя группа</p> <p>Старшая группа</p> <p>Подготовит. группа</p>	<p>«Бабка Ежка»</p> <p>«Жмурки»</p> <p>«Обыкновенные жмурки»</p> <p>«Иголка, нитка, узелок»</p> <p>«Два Мороза»</p> <p>«Скакалка»</p>
<p><b>Январь</b></p>	<p>Средняя группа</p> <p>Старшая группа</p> <p>Подготовит. группа</p>	<p>«Скакалка»</p> <p>«Два Мороза»</p> <p>«Пустое место»</p> <p>«Два Мороза»</p> <p>«Обыкновенные жмурки»</p> <p>«Бабка Ежка»</p>

<p><b>Февраль</b></p>	<p>Средняя группа</p> <p>Старшая группа</p> <p>Подготовит. группа</p>	<p>«Горелки»</p> <p>«Летят не летят»</p> <p>«Горелки»</p> <p>«Пятнашки»</p> <p>«Пятнашки»</p> <p>«Салки»</p>
<p><b>Март</b></p>	<p>Средняя группа</p> <p>Старшая группа</p> <p>Подготовит. группа</p>	<p>«Пирог»</p> <p>«Салки»</p> <p>«Пастух и стадо»</p> <p>«Салки»</p> <p>«Филин и пташки»</p> <p>«Птички»</p>

<b>Апрель</b>	Средняя группа	«Ручеек» «Птички»
	Старшая группа	«Гуси – лебеди» «Птички»
	Подготовит. группа	«Классы» «Пчелы и ласточки»
<b>Май</b>	Средняя группа	«Солнышко – ведрышко» «Гуси – гуси»
	Старшая группа	«Перетягивание каната» «Ручеек»
	Подготовит. группа	«Гуси – лебеди» «Пастух и стадо»



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

Одним из важных принципов технологии реализации программы по физической культуре является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения. При этом сам воспитатель, инструктор по физической культуре определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.

### **Алгоритм совместной физкультурно-оздоровительной работы дошкольного образовательного учреждения с семьей.**

1. Анкетирование родителей, в рамках педагогической диагностики физического развития и оздоровления детей с целью выявления знаний и умений родителей в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье;
2. Совместно с педиатром и медицинскими работниками изучение состояния здоровья детей, анализ заболеваний за предыдущий период времени
3. Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
4. Создание в дошкольном образовательном учреждении и семье медико-социальных условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости у детей (создание зон различных видов физической активности, использование закаливающих процедур, разнообразных массажей, фито-, витаминно-, терапии и т.п.);

5. Участие медицинских работников, воспитателей и родителей в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей;
6. Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, рационального режима дня, полноценного сбалансированного питания, закаливания, воздушного и температурного режима и т. д.;
7. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении;
8. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательная гимнастика, массаж, разнообразные виды закаливания и т.д.);
9. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в дошкольном образовательном учреждении и обучение их отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма витаминизированные напитки, кислородный коктейль.
10. Информация в родительских уголках.

**Особенности взаимодействия с семьями воспитанников  
(младшего дошкольного возраста)**

В младшем дошкольном возрасте большинство детей только приходят в детский сад, и родители знакомятся с педагогами дошкольного учреждения. Поэтому задача любого педагога (воспитателя, логопеда, психолога, инструктора по физической

культуре) — заинтересовать родителей возможностями совместного воспитания ребенка, показать родителям их особую роль в развитии малыша. Для этого воспитатель знакомит родителей с особенностями дошкольного учреждения, своеобразием режима дня группы и образовательной программы, специалистами, которые будут работать с их детьми.

Вместе с тем в этот период происходит и установление личных и деловых контактов между педагогами детского сада и родителями.

В общении с родителями инструктор показывает свою заинтересованность в развитии ребенка, выделяет те яркие положительные черты, которыми обладает каждый малыш, вселяет в родителей уверенность, что они смогут обеспечить его полноценное развитие.

В ходе бесед, консультаций, родительских собраний инструктор не только информирует родителей, но и предоставляет им возможность высказать свою точку зрения, поделиться проблемой, обратиться с просьбой.

Такая позиция любого педагога способствует развитию его сотрудничества с семьей, помогает родителям почувствовать уверенность в своих педагогических возможностях.

### **Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников**

#### **от 3 до 4 лет**

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.

2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

### **Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников**

#### **от 4 до 5 лет**

Взаимодействие педагогов с родителями детей пятого года жизни имеет свои особенности.

- 1.Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
- 2.Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.
- 3.Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

В средней группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагоги организуют совместные праздники и досуги: «В гостях у Мойдодыра», «Веселые игры». Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты.

Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

## **Задача взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников**

### **от 5 до 6 лет**

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

1. Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

### **от 6 до 7 лет**

Инструктор по физическому развитию активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

## **2.9. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с другими специалистами детского сада.**

### **Взаимодействие с медицинским персоналом**

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

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

- **Физическое состояние детей посещающих детский сад.** Так, в начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняем листы здоровья (паспорт здоровья), физического и двигательного развития детей. Получаем дополнительную информацию о детях от психолога, логопеда и родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.
- **Профилактика заболеваний ОДА, сердечно – сосудистой, дыхательной и других систем.** Вместе разрабатываем рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделяем дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы. Поэтому я кроме индивидуальной работы с такими детьми, в занятия обязательно включаю упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно ведем совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или мед. отвода для детей перенесших заболевания.

- 2 раза в год **осуществляем медико-педагогический контроль над физкультурными занятиями.** Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует старший воспитатель и инструктор по физическому воспитанию.
- Проводя работу по **формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ,** привлекаем медиков и воспитателей к проведению непосредственно образовательной деятельности по валеологии, развлечений, консультаций для педагогов и родителей.

### **Взаимодействие с воспитателями**

Конечно, за успешное выполнение всех задач образовательной программы отвечает воспитатель, а инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

Так я:

- планирую и организую образовательную деятельность по физическому воспитанию;
- планирую и организую физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;
- оказываю методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОУ (проводжу различные консультации, выступаю на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана нашего дошкольного учреждения. Кроме групповых форм взаимодействия я раз в неделю встречаюсь со специалистами и обсуждаю вопросы, требующие внимания.



➤ разрабатываю и организую информационную работу с родителями.

Совместно с воспитателями 2 раза в год (вначале и в конце года) проводим обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.

Это дает мне возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Безусловно, одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия. Отбор программного материала осуществляю с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляю перспективное планирование. Печатаю конспекты физкультурных занятий, с которым знакомяю воспитателей, провожу консультации по отдельным вопросам (методике проведения занятия, способах организации, дозировки и т. Д.).

Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, использую разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные). Такие занятия, праздники и развлечения стараюсь планировать в соответствии с календарно-тематическим планированием. Сегодня ищу новые пути и формы их проведения, так начала использовать информационные технологии. Детям это доставляет громадное удовольствие.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической

культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе. Все заметки я делаю в специально заведенном дневнике.

Для удобства знакомства детей с подвижными играми составила перспективный план на каждую возрастную группу. Планирование составлено так, что не выпущена ни одна игра предусмотренная программой, продуманно ее обучение, закрепление, упражнение, усложнение, а также использование игры в самостоятельной деятельности. Кроме этого разработаны и внедрены в работу картотеки подвижных и хороводных игр, корригирующих и дыхательных игр и упражнений.

Воспитатель, как бы, является связующим звеном между мной и родителями (проводит с ними беседы по моим рекомендациям, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). В свою очередь я так же провожу консультации, беседы, выступаю на родительских собраниях, участвую в заседании клуба «Школа заботливых родителей», оформляю наглядный материал. Вместе с воспитателями привлекаем родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

### **Взаимодействие с музыкальным руководителем**

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение

способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплестаться в занятие, в каждое движение. Поэтому если на утренней гимнастике, занятии или развлечении мне необходимо музыкальное сопровождение мы вместе подбираем музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираем произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самой выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку и к ОВД, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Чаще всего используем музыку, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части использую звуки природы и звучание лирических произведений. Совместно с музыкальным руководителем проводим музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируем согласно годовому календарно-тематическому плану.

**Очень важно помнить, что:**

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

### **Модель взаимодействия инструктора по физической культуре:**

- С заведующим, зам. заведующего – создает условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.
- С медицинской сестрой – участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.
- С воспитателем – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.
- С музыкальным руководителем – участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.

**В заключении можно сделать вывод:**

- положительные результаты в процессе реализации задач образовательных областей «Здоровье», «Физическая культура» возможны при условии тесной взаимосвязи и преемственности в работе всего педагогического коллектива и единства требований, предъявляемых к детям.

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1. Особенности образовательной деятельности**

Учебный план занимает важное место при реализации рабочей программы. Он скорректирован с учетом требования санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. Нагрузка на детей не превышает допустимую норму. В соответствии с общеобразовательной программой дошкольного образования «Радуга» под редакцией С.Г. Якобсон, Т.И. Гризик, Т.Н. Дороновой, Е.В.Соловьёвой, Е.А. Екжановой, а также санитарных правил направленная образовательная деятельность организуется в течение 38 учебных недель.

По действующему СанПиН (2.4.1.3049-13) занятия по физической культуре проводятся:

Возраст детей от 3 до 4 лет: продолжительность не более 15 минут, 3 раза в неделю (в спортивном зале).

Возраст детей от 4 лет до 5 лет: продолжительность не более 20 минут, 3 раза в неделю (в спортивном зале).

Возраст детей от 5 лет до 6 лет: продолжительность не более 25 минут, 3 раза в неделю (одно из них на улице).

Возраст детей от 6 лет до 7 лет: продолжительность не более 30 минут, 3 раза в неделю (одно из них на улице).

## Организованная образовательная деятельность

### «Физическая культура»

2022-2023 учебный год.

Дни недели	Время	Группы
<b>Понедельник</b>	8.00-8.10 утренняя гимнастика	Средняя группа
	8.10-8.20 утренняя гимнастика	Старшая группа
	8.20-8.30 утренняя гимнастика	Подготовительная группа №1
	8.30-8.40 утренняя гимнастика	Подготовительная группа №2
	9.00 -9.20 физическая культура	Средняя группа
	10.30 -11.00 физическая культура на воздухе.	Подготовительная группа №2
<b>Вторник</b>	8.00-8.10 утренняя гимнастика	Средняя группа
	8.10-8.20 утренняя гимнастика	Старшая группа
	8.20-8.30 утренняя гимнастика	Подготовительная группа №1
	8.30-8.40 утренняя гимнастика	Подготовительная группа №2
	09.40-10.10 физическая культура	Подготовительная группа №2
	10.20-10.50 физическая культура	Подготовительная группа №1
	16.00-16.25 физическая культура	Старшая группа

<b>Среда</b>	8.00-8.10	утренняя гимнастика	Средняя группа
	8.10-8.20	утренняя гимнастика	Старшая группа
	8.20-8.30	утренняя гимнастика	Подготовительная группа №1
	8.30-8.40	утренняя гимнастика	Подготовительная группа №2
	9.00 -9.25	физическая культура	Старшая группа
<b>Четверг</b>	8.00-8.10	утренняя гимнастика	Средняя группа
	8.10-8.20	утренняя гимнастика	Старшая группа
	8.20-8.30	утренняя гимнастика	Подготовительная группа №1
	8.30-8.40	утренняя гимнастика	Подготовительная группа №2
	10.30 -11.00	физическая культура на воздухе	Подготовительная группа №1
<b>Пятница</b>	8.00-8.10	утренняя гимнастика	Средняя группа
	8.10-8.20	утренняя гимнастика	Старшая группа
	8.20-8.30	утренняя гимнастика	Подготовительная группа №1
	8.30-8.40	утренняя гимнастика	Подготовительная группа №2
	9.00-9.25	физическая культура	Старшая группа
	9.40-9.10	физическая культура	Подготовительная группа №2
	10.20-10.50	физическая культура	Подготовительная группа №1
	15.30-15.50	физическая культура	Средняя группа

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

Педагогами детского сада разработан комплексно – тематический план, в соответствии которого строится вся педагогическая работа. Этому плану придерживается и инструктор по физическому развитию детей, один раз в месяц организуются спортивные мероприятия, подчиненные данной тематике.



### 3.3. План спортивных досугов и развлечений на 2022 - 2023 учебный год

Месяц	Тема	Группа	Ответственный	Отметка о выполнении
<b>I квартал</b>				
Сентябрь	«Мой веселый, звонкий мяч»	II мл. группа		
	«Подвижные игры на воздухе»	Средняя группа		
	«Путешествие в осенний лес»	Старшая и подгот. группа		
Октябрь	«Вышел заяц в огород»	II мл. группа	Инструктор по физкультуре, воспитатели	
	«По грибочки в лес пойдем»	Средняя группа		
	«Осенние проказы Бабы Яги»	Старшая и подгот. группа		
Ноябрь	«Вместе с мамой»	II мл. группа		
	«Круг – кружочек»	Средняя группа		
	«Ко Дню матери»	Старшая группа		
	«Веселые старты»	Подгот. группа		
<b>II квартал</b>				
Декабрь	«Зимнее приключение»	II младшая и средняя группа		
	«День здоровья»	Старшая и подгот. группа		

Январь	«Встреча со Снеговиком» «Зимние забавы» «Кабы не было зимы» «Зимние эстафеты»	II мл. группа Средняя группа Старшая группа Подгот. группа	Инструктор по физкультуре, воспитатели	
Февраль	«Аты – баты шли солдаты» «День Защитника Отечества» «Зарница»	II младшая и средняя группа Старшая группа Подгот. группа		
<b>III квартал</b>				
Март	«Маша и медведь» «Вместе с мамой» «Мама, папа, я – спортивная семья»	II мл. группа Средняя группа Старшая и подгот. группа		
Апрель	«Ловкие, смелые, быстрые» «Путешествие в космос» «Космическое путешествие» «Мы – космонавты»	II мл. группа Средняя группа Старшая группа Подгот. группа	Инструктор по физкультуре, воспитатели	
Май	«Веселые лягушата» «Веселые эстафеты»	II мл. группа Средняя группа		

	«Веселые старты» «Зов джунглей»	Старшая группа Подгот. группа		
<b>IV квартал</b>				
Июнь	«Зеленая страна» «Чистота – залог здоровья» «День прыгуна»	II мл. группа Средняя группа  Старшая и подгот. группа	Инструктор по физкультуре, воспитатели	
Июль	«Будем весело шагать» «Дружные, смелые, ловкие» «Солнце, воздух и вода»	II мл. группа  Средняя группа  Старшая и подгот. группа		
Август	«По дорогам к сказке» «Мы растем здоровыми»	II младшая и средняя группа  Старшая и подгот. группа		

### **3.4. Особенности организации развивающей предметно –пространственной среды физкультурного зала.**

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка.

Развивающая предметная среда – это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно – через свое содержание и свойства – создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу. Окружающая ребенка среда должна обеспечивать ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание. Для полноценного физического развития детей, удовлетворении потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями, в том числе и изготовленные своими руками. Должны быть оборудованы спортивные залы и площадки на улице с различным спортивным инвентарем. Так, в группе должно быть выделено достаточно места для активного движения, физкультурных пособий, спортивных комплексов и тренажеров. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении. На участке ДОО желательно оборудовать физкультурную площадку с зонами для подвижных и спортивных игр, беговыми дорожками, «полосами препятствий» и т.д.

Все это повышает интерес к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий. Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Поэтому необходимо использовать разнообразные варианты проведения физических занятий: традиционные занятия, занятия-соревнования, занятия с играми разной подвижности, занятия с элементами танцевальных движений, занятия серии «здоровье». Где детям прививаются навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Но нельзя лишать

ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в играх используя возможности оборудования на участке детского сада и во всех других видах детской деятельности.

В нашем детском саду созданы все условия для физического развития детей, как в спортивном зале, так и на спортивном участке:

- Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований – 1 шт.
- Скамейки – 4 шт.
- Гимнастические стенки – 4 шт.
- Мешочки для метания 100 - 120 г – 25 шт.
- Флажки разноцветные – 30 шт.
- Мячи резиновые ( диаметр 70 см ) – 30 шт.
- Мячи-массажеры - 20 шт.
- Мячи набивные – 10 шт.
- Мяч фитбол для гимнастики – 4 шт.
- Скакалки - 25шт.
- Коврик со следочками (для отработки различных способов ходьбы) – 2 шт.
- Обруч пластмассовый ( диаметр 55 см ) – 25 шт.
- Мат гимнастический цветной (искусственная кожа) - 4 шт.
- лестница; канат; трапеция 1 шт.
- Гимнастические палки – 30 шт.
- Кегли – 25 шт.
- Кубики пластмассовые – 30 шт.
- Канат для перетягивания х/б 10м ( диаметр 30мм ) – 2 шт.
- Дуга для подлезания – 4 шт.
- Доска с ребристой поверхностью – 2 шт.
- Бубен – 2 шт.
- Свисток судейский – 2 шт.

### **3.5. Определение физической подготовленности детей дошкольного возраста**

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе тестирования детей в специально организованной деятельности. Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

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

#### **Методика определения физической подготовленности детей дошкольного возраста.**

На сегодняшний день существенным является изменение сложившихся подходов к определению физической подготовленности дошкольников, которые отражаются в следующих позициях.

Во-первых, тестирование необходимо для получения педагогом максимально обширных сведений об индивидуальных особенностях детей с целью планирования дальнейшей физкультурно-оздоровительной работы.

Во-вторых, необходимо максимально упростить процедуру тестирования, получая при этом объективные результаты.

В-третьих, при подборе тестов необходимо учитывать влияние на показанных результат не только возраста и пола ребенка, но и индивидуальных (конституционных особенностей) детей.

В-четвертых, при тестировании необходимо перейти к комплексной оценке по тестам, характеризующим развитие у детей нескольких физических качеств, что позволит нивелировать влияние индивидуальных особенностей детей на конечный результат определения их физической подготовленности.

В-пятых, тестирование блока упражнений, определяющих сформированность двигательных навыков (уровень овладения которыми значительно зависит от индивидуальных особенностей детей) позволит объективно характеризовать качество деятельности педагога в организации физкультурно-оздоровительной работы. Основываясь на результатах тестирования можно сравнить подготовленность как отдельных испытуемых, так и целых групп; получать информацию о состоянии здоровья занимающихся; проводить отбор упражнений для построения и внедрения в практику физического воспитания дошкольников оздоровительных технологий; осуществлять объективный контроль за обучением; выявлять преимущества и недостатки применяемых средств и методов обучения и форм организации занятий; составлять обоснованные планы индивидуальных и групповых занятий; прогнозировать вероятные достижения детей.

### **Особенности выбора тестов для детей дошкольного возраста.**

Контрольные упражнения (тесты) – это стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательные действия, применяемые с целью определения физического состояния занимающихся в данный период. При выборе тестов педагогам необходимо учитывать несколько факторов:

1. Требования образовательной программы, по которой работает педагог.
2. Учитывать условия организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.
3. Уровень профессиональной подготовки педагога.
4. Влияние типа конституции ребенка на результаты многих заданий, что позволяет объективно сравнивать показатели детей.
5. Наличие в ДОУ зала, необходимых габаритов и специального оборудования для проведения ряда тестов. В систему тестирования физической

подготовленности дошкольников должны быть включены тесты, не только хорошо зарекомендовавшие себя в лабораторных условиях, но и реально применимые в любом ДООУ. Таким образом, выбирая тесты для определения физической подготовленности дошкольников, педагог должен подобрать тесты, позволяющие определить у детей, как развитие физических качеств, так и степень сформированности двигательных навыков.

### **Выбор тестов для определения физической подготовленности дошкольников**

Для оценки развития физических качеств у детей дошкольного возраста предлагаем использовать следующие тесты:

- челночный бег 3X10 м (определение ловкости);
- прыжки в длину с места (определение скоростно-силовых качеств);
- бег на 30 м (определение скоростных качеств);
- наклон туловища вперед из положения стоя (определение гибкости);
- статическое равновесие (определение координационных способностей);
- подъем из положения лежа на спине (определение силы и силовой выносливости).

Тесты для определения сформированности двигательных навыков. Одной из основных характеристик развития ребенка выступает формирование его двигательной сферы. Уровень овладения двигательными навыками чрезвычайно важен для определения общего развития ребенка. Двигательная неловкость, нарушение координации движений могут служить показателями серьезных отклонений в развитии и здоровье ребенка. Большинство двигательных навыков, формируемых в дошкольном периоде жизни ребенка, в ходе дальнейшего развития несколько перестраиваются и изменяются. Поэтому целесообразное педагогическое воздействие на развитие двигательной функции



дошкольника должно предполагать формирование пластичных и вариативных навыков в разнообразных движениях, поддающихся в перспективе совершенствованию под влиянием возможностей организма ребенка. Степень сформированности двигательных навыков является не только показателем развития ребенка, но и состояния физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ и, в частности, уровня профессиональной компетентности педагога, организующего двигательную деятельность детей.

Для выбора оптимальных тестов, характеризующих не только формирование двигательных навыков, но и непосредственное участие в этом процессе педагога, были выделены следующие положения:

1. Тесты должны быть доступны для проведения и оценки полученных результатов педагогами, осуществляющими физкультурно-оздоровительную работу (в том числе и воспитателям).
2. В тестировании не должны использоваться упражнения, не соответствующие возрастным особенностям детей, опасных для их жизни и здоровья, ограниченные для использования при организации занятий с детьми дошкольного возраста (кувырки).
3. При подборе упражнений необходимо учитывать особенности формирования двигательных навыков мальчиков и девочек, и предусматриваются усвоение и закрепление соответствующего полоролевого поведения.
4. Выбранные упражнения должны входить в большинство программ по физическому воспитанию дошкольников. Если данные упражнения не входят в план программы, то очень сложно оценить степень его сформированности у детей и объективно оценить работу педагога.
5. В качестве теста следует использовать сложно-координационные движения, которые большинство детей может освоить только при грамотном построении процесса физического воспитания в ДОУ.
6. На выбор упражнений не должны оказывать влияние размеры и оборудование ДОУ, отведенных для занятий физическими упражнениями, а

также возможности использования физкультурного инвентаря (специальное оборудование, измерительные приборы).

7. При выборе упражнений необходимо соблюдать преемственность со школьной программой, т.е. способствовать определению готовности к обучению в школе.

8. Длительность выполнения теста не должна быть большой, важно не утомлять ребенка и не затягивать процесс тестирования.

### **Методика определения физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста**

Результаты тестирования разделены на три зоны, которые условно обозначены, как:

- зона риска – низкий (недостаточный) уровень;
- зона возрастной нормы – средний (близкий к достаточному) уровень;
- зона способностей – высокий (достаточный) уровень.

Дошкольники одной половозрастной группы (независимо от типа конституции, к которой они относятся), показывающие результаты в двигательных упражнениях в «зоне возрастной нормы», относятся к детям, развивающимся в соответствии с возрастной нормой, и могут быть допущены к занятиям физическими упражнениями по любой программе, разрешенной в ДОУ. Дети, результаты которых выше верхней границы диапазона «возрастной нормы», также развиваются в соответствии с возрастной нормой, а так как они имеют большие способности к данным видам двигательной деятельности, то их следует отнести к «зоне способностей». Дети, результаты которых ниже границы диапазона «возрастной нормы», отнесены к «зоне риска» и должны пройти дополнительные обследования у различных специалистов (педиатров, невропатологов и др.), с целью выявления у них психологических, анатомо-физиологических и других нарушений, влияющих на их физическую подготовленность и развитие. Эти знания нужны для того, чтобы педагог имел

как можно более точную информацию о физической подготовленности ребенка и мог их максимально использовать для определения его индивидуального пути физического совершенствования, также для проверки эффективности своих педагогических воздействий.

У испытуемого в каждом тестовом задании определяется уровень освоения данным двигательным действием по полученным результатам. По сумме полученных данных устанавливается уровень физической подготовленности. Использование комплексной оценки и наличия зон позволит компенсировать низкие результаты в одних упражнениях, высокими в других. Такой подход поможет нивелировать конституциональные различия тестируемых, также повысить мотивацию детей при выполнении тестовых заданий.

### **Организация тестирования**

1. Тестирование занимающихся проводится два раза в год:  
в начале года - в сентябре, в конце года – в мае (в первой половине дня).
2. Тестирование проводится только во время отведенное для физкультурных занятий.
  - Челночный бег;
  - Прыжок в длину с места;
  - Наклон туловища вперед из положения стоя;
  - Бег на 30 м;
  - Статическое равновесие;
  - Подъем из положения лежа на спине.
3. Перед тестированием необходимо провести разминку.

### **Методика проведения тестов**

**Челночный бег 3x10 м.** *(определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки).*

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

### **Бег на 30 м.**

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, шири на 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) -- на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 --7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» -- взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 -- 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

### **Прыжок в длину с места.**

Тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека – первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок», второй замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты). Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются 2 попытки, засчитывается лучшая из них.

### **Подъем туловища из положения лежа на спине.**

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

### **Наклон туловища вперед из положения стоя.**

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

**Статическое равновесие.***(тест выявляет и тренирует координационные возможности детей).*

Ребенок встает в стойку — носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги — и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

## **Нормативы для оценки результатов физических качеств детей**

Для того чтобы определить балл, получаемый ребенком за выполнение того или иного теста, необходимо сравнить его результат с таблицей распределения результатов тестирования.

Нормативы для оценки результатов **в наклоне вперед** ( см )

Возраст ( лет )	Уровни физической подготовленности и оценка				
	низкий	<среднего	средний	>среднего	высокий
	1	2	3	4	5
<b>Мальчики</b>					
<b>4</b>	<2	-2-0	1-5	6-8	>8
<b>5</b>	<1	-0-1	2-6	7-9	>9
<b>6</b>	<1	+1-2	3-7	9-10	>10
<b>7</b>	<2	+2-3	4-8	9-11	>11
<b>Девочки</b>					
<b>4</b>	<0	0-2	3-7	8-10	>10
<b>5</b>	<1	1-3	4-8	9-11	>11
<b>6</b>	<2	2-4	5-9	10-13	>13
<b>7</b>	<1	4-8	9-14	15-18	>18

Нормативы для оценки результатов **в прыжке в длину с места** ( см )

Возраст ( лет )	Уровни физической подготовленности и оценка				
	низкий	<среднего	средний	>среднего	высокий
	1	2	3	4	5
<b>Мальчики</b>					
<b>4</b>	<47	47-57	58-75	76-86	>86

<b>5</b>	<62	62-74	75-95	96-108	>108
<b>6</b>	<85	85-99	100-120	121-125	>125
<b>7</b>	<96	69-105	106-123	124-135	>135
<b>Девочки</b>					
<b>4</b>	<42	42-51	52-69	70-79	>79
<b>5</b>	<62	62-72	73-90	91-101	>101
<b>6</b>	<80	80-90	91-109	110-120	>120
<b>7</b>	<84	84-98	99-120	121-132	>132

Нормативы для оценки результатов **в сгибании туловища** (количество раз)

Возраст ( лет )	Уровни физической подготовленности и оценка				
	низкий	<среднего	средний	>среднего	высокий
	1	2	3	4	5
<b>Мальчики</b>					
<b>4</b>	<2	2-5	6-14	15-18	>18
<b>5</b>	<3	3-6	7-16	17-20	>20
<b>6</b>	<6	6-8	9-19	20-22	>22
<b>7</b>	<9	9-12	13-22	23-26	>26
<b>Девочки</b>					
<b>4</b>	<1	1-3	4-10	11-14	>14
<b>5</b>	<2	2-4	5-13	14-16	>16
<b>6</b>	<6	6-8	9-17	18-20	>20
<b>7</b>	<7	8-10	11-20	21-23	>23

Нормативы для оценки результатов в упражнении **на равновесие** ( с )

Возраст ( лет )	Уровни физической подготовленности и оценка				
	низкий	<среднего	средний	>среднего	высокий
	1	2	3	4	5
<b>Мальчики</b>					
<b>4</b>	<1	1-2	3-5	6-8	>7
<b>5</b>	<1	1-2	3-10	11-12	>12
<b>6</b>	<2	2-3	4-12	13-14	>14
<b>7</b>	<3	3-5	6-17	18-20	>20
<b>Девочки</b>					
<b>4</b>	<1	1-2	0-6	7-8	>8
<b>5</b>	<2	2-3	4-10	11-13	>13
<b>6</b>	<3	3-4	5-11	12-14	>14
<b>7</b>	<4	4-5	6-12	13-16	>16

Нормативы для оценки результатов **в беге на 30 м** ( с )

Возраст ( лет )	Уровни физической подготовленности и оценка				
	низкий	<среднего	средний	>среднего	высокий
	1	2	3	4	5
<b>Мальчики</b>					
<b>4</b>	>12,2	12,2-11,2	11,1-9,3	9,2-8,2	<8,2
<b>5</b>	>10,2	10,2-9,6	9,5-8,5	8,4-7,8	<7,8
<b>6</b>	>9,6	9,6-9,0	8,9-7,7	7,6-6,9	<6,9
<b>7</b>	>8,7	8,7-7,1	8,1-7,1	7,0-6,5	<6,5



<b>Девочки</b>					
<b>4</b>	>13,3	12,3-11,3	11,2-9,4	9,3-8,4	<8,4
<b>5</b>	>10,5	10,5-9,9	9,8-8,6	8,5-7,9	<7,9
<b>6</b>	>9,4	9,4-9,0	8,9-8,1	8,0-7,6	<7,6
<b>7</b>	>8,8	8,8-8,3	8,2-7,2	7,1-6,6	<6,6

Нормативы для оценки результатов в «челночном» беге на 3x10 м ( с )

Возраст ( лет )	Уровни физической подготовленности и оценка				
	низкий	<среднего	средний	>среднего	высокий
	1	2	3	4	5
<b>Мальчики</b>					
<b>4</b>	>13,0	13,0-12,6	12,5-12,3	12,2-11,9	<11,9
<b>5</b>	>12,5	12,5-12,1	12,0-11,7	11,6-11,2	<11,2
<b>6</b>	>11,8	11,7-11,4	11,3-11,0	10,9-10,6	<10,6
<b>7</b>	>11,4	11,3-11,0	10,9-10,5	10,4-10,0	<10,0
<b>Девочки</b>					
<b>4</b>	>13,2	13,2-12,8	12,7-12,5	12,4-12,1	<12,1
<b>5</b>	>12,8	12,8-12,3	12,2-11,9	11,8-11,4	<11,4
<b>6</b>	>12,0	12,0-11,7	11,5-11,2	11,1-10,8	<10,8
<b>7</b>	>11,6	11,6-11,2	11,1-10,7	10,6-10,2	<10,2

Педагог должен учитывать эти данные при планировании индивидуального развития ребенка. Ребенок превышает «возрастную норму» по одному или нескольким показателям, то можно говорить о наличии хороших способностей к двигательной деятельности и соответствует «зоне способностей». При значительном превышении ребенком верхнего уровня норматива, педагог

может рекомендовать родителям реализовать его способности на занятиях ДЮСШ.

### **3.6. Программно-методическое обеспечение.**

1. Доронова Т.Н. «Радуга» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования.
2. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2009-2010.
3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2009-2010.
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2010.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2012.
6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3 – 7 лет. – М.: Мозаика – Синтез, 2013.
7. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. Методические рекомендации для педагогов ДОУ. – Челябинск: ИИУМЦ «Образование», 2004.