

Слободо-Туринский муниципальный отдел управления образованием
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка – «Слободо-Туринский детский сад «Солнечный»

Рассмотрено и принято
на педагогическом совете № 1
«30» августа 2019г.
Протокол педсовета № 1
от «30» августа 2019 г.

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ ЦРР – «Слободо-
Туринский детский сад «Солнечный»
И.Н.Алипова
Приказ № 17-д от «02» сентября 2019 г.



**Рабочая программа
образовательной деятельности
общеразвивающей направленности
по физическому развитию**

Срок реализации – 5 лет

Составитель: Балозян Д.С.,
Инструктор по физической культуре

с.Туринская Слобода, 2019 год

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1.	Пояснительная записка	
1.2.	Планируемые результаты	
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях	
2.2.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации РП	
2.3.	Развитие игровой деятельности	
2.4.	Взаимодействие взрослых с детьми	
2.5.	Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников	
2.6.	Программа коррекционно-развивающей работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья	
2.7.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1.	Организация развивающей предметно-пространственной среды	
3.2.	Материально-техническое обеспечение РП	
3.3.	Планирование образовательной деятельности	
3.4.	Режим дня и распорядок	
3.5.	Примерный перечень праздников	
3.6.	Приложение	

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения центра развития ребенка – «Слободо-Туринский детский сад «Солнечный» (Далее – Рабочая программа) разработана в соответствии с Основной общеобразовательной программой - образовательной программой дошкольного образования муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения центра развития ребенка – «Слободо-Туринский детский сад «Солнечный» (Далее - Программа) с учетом примерной основной образовательной программой дошкольного образования «Детский сад 2100» под редакцией О.В. Чиндиловой (внесена в реестр образовательных программ Дошкольного образования ФИРО).

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса в и обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста от 2 до 7(8) лет в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

В части, формируемой участниками образовательных отношений представлены выбранные и разработанные самостоятельно участниками образовательных отношений Программы, направленные на развитие детей в пяти образовательных областях, в различных видах деятельности и культурных практиках (далее - парциальные образовательные программы), методики, формы организации образовательной работы.

В нее входят:

— Программа «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет», Е.Сулим. Парциальные образовательные программы реализуются в качестве образовательного модуля в ходе выполнения разделов основной образовательной программы (часть программы, формируемая участниками образовательных отношений).

Цели и задачи Рабочей программы

Целью Рабочей программы является накопление ребенком культурного опыта деятельности и общения в процессе активного взаимодействия с окружающим миром, другими детьми и взрослыми, решения задач и проблем (в соответствии с возрастом) как основы для формирования в его сознании целостной картины мира, готовности к непрерывному образованию, саморазвитию и успешной самореализации на всех этапах жизни.

Программа, в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» направлена на формирование общей культуры, развитие физических,

интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Цель реализуется через решение следующих **задач**, которые соответствуют Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования:

- охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечения равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- обеспечения преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (далее - преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования);
- создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- объединения обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- обеспечения вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;
- формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Цели и задачи реализации парциальных образовательных программ дошкольного образования:

Парциальные образовательные программы дошкольного образования	Цели	Задачи
Программа «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет», Е.Сулим.	Создание благоприятных условий для оздоровления, физического развития детей с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Развитие двигательных способностей детей на основе формирования у них потребности в движении и интереса к занятию спортом	<ul style="list-style-type: none">- Укреплять здоровье: способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; формировать правильную осанку; содействовать профилактике плоскостопия; содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.- Совершенствовать психомоторные способности дошкольников: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, перцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности; содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой; формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев; развивать ручную умелость и мелкую моторику.- Развивать творческих и созидательных способностей воспитанников: развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор; формировать навыки самостоятельного выражения движения под музыку; воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях; развивать

		лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия; приобщение к здоровому образу жизни.
--	--	--

Возрастные особенности психо-физиологического развития детей

Программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 2 до 7(8) лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям развития: социально-коммуникативному, физическому, познавательному, речевому, художественно-эстетическому.

Общее количество воспитанников: 151, из них мальчиков - 69; девочек- 82.

Состояние психо-физического здоровья контингента воспитанников

Показатель	Содержание	Количество
Группа здоровья	Первая	82
	Вторая	56
	Третья	11
	Четвертая	1
Резистентность организма	ЧБД	15
Антропометрические показатели	Гармоническое развитие	132
	Высокий рост	5
	Избыточная масса тела	5
	Дефицит массы тела	3
Стопа	Нормальная	129
	С отклонениями	21
Осанка	Нормальная	142
	С отклонениями	8
Детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	Дети – инвалиды	-
	Дети с речевыми нарушениями	21
	Дети с нарушениями в эмоционально-волевой сферы и поведения	7
	Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата	-
	Дети с хроническими соматическими заболеваниями	4

Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 –3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила – сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 –34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами и у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного

функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;

стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей

туловища, бедра и голени –это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

1.2. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения Рабочей программы представлены в виде целевых ориентиров – возрастных характеристик возможных достижений ребенка на этапе завершения освоения Рабочей программы. Они отражают согласованные ожидания общества относительно дошкольного детства и представляют собой возрастной портрет ребенка, который не применяется непосредственно к каждому ребенку.

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

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

Планируемые промежуточные результаты освоения детьми основной
общеобразовательной программы ДОУ

К концу 3 года жизни ребенок:

Ходьба:

- ✓ ходить, ступая мягко, не топая и не шаркая ногами;
- ✓ перемещаться ритмично в удобном и заданном темпе;
- ✓ ходить с ускорением, энергично двигая руками;
- ✓ переходить от ходьбы к бегу и от бега к ходьбе;
- ✓ менять ширину шага и высоту подъёма ноги в соответствии с препятствиями.

Бег:

- ✓ Бегать легко на передней части ступни,
- ✓ тормозить или менять направление при встрече с препятствием;
- ✓ переходить от ходьбы к бегу и от бега к ходьбе;
- ✓ включать движения руками при энергичном перемещении.

Прыжки:

- ✓ Прыгать легко, мягко приземляться, опускаясь на полусогнутые ноги;
- ✓ отталкиваться одновременно двумя ногами, стремиться к энергичному толчку.

Лазанье, ползание, перелезание:

Ползать на ладонях и коленях, поочередно переставляя руки и ноги; ползать, не стучая коленями, используя любую координацию движений (перекрёстную, чередующийся шаг);

- ✓ лазать по стремянке и гимнастической стенке удобным для ребёнка способом, используя круговой хват руками и ставя ногу на рейку серединой стопы;
- ✓ подлезать под препятствия, не задевая их.

Катание, бросание, ловля:

- ✓ Энергично отталкивать предмет, захватывая большой предмет двумя руками с боков, а маленький одной рукой;

- ✓ выполнять броски правой и левой рукой снизу, от груди, от головы одной и двумя руками из и.п. стоя, стоя на коленях, сидя.

Равновесие:

- ✓ Сохранять равновесие при перемещении в пространстве в удобном и заданном темпе; не падать при резких остановках;
- ✓ удерживать статическое равновесие в заданных позах.

К концу 4 года жизни ребенок:

Ходьба и равновесие:

- ✓ ходить обычным шагом, на носках, высоко поднимая колени, ходить приставным шагом вперед, в стороны;
- ✓ ходить шеренгой с одной стороны площадки на другую, в колонне по одному, по два (парами), в разных направлениях, врассыпную;
- ✓ ходить выполняя задания инструктора: с остановкой, приседанием, поворотом, обходя предметы «змейкой»;
- ✓ ходить по прямой ограниченной дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, положенной на пол; по гимнастической скамейке; по ребристой доске; по наклонной доске (ширина 30-35 см, приподнята на 20 см);
- ✓ ходить с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол;
- ✓ ходить с перешагиванием препятствий высотой 10-15 см, из обруча в обруч, из круга в круг, с ящика на ящик (высота 10-15 см);
- ✓ подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см);
- ✓ кружиться в разные стороны.

Бег:

- ✓ бегать обычно, на носках, в колонне по одному, по прямой и извилистой дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную, бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от ловящего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место);
- ✓ пробегать быстро до 10 м;
- ✓ бегать непрерывно в течение 50–60 с;
- ✓ бегать медленно на дистанцию 90 м.

Катание, бросание, ловля, метание:

- ✓ катать мяч двумя и одной руками воспитателю;
- ✓ катать друг другу мячей, шариков, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см); прокатывать их между предметами; катать с попаданием в предметы (расстояние 1,5 м);

- ✓ бросать мяч двумя руками воспитателю;
- ✓ бросать мяч вперёд двумя руками снизу, от груди, из-за головы;
- ✓ бросание мяча о землю и вверх 2–3 раза подряд, стараясь поймать его;
- ✓ ловить мяч, брошенного воспитателем (расстояние 50–100 см);
- ✓ перебрасывать мяч через верёвку, натянутую на уровне груди ребёнка (расстояние 1–1,5 м);
- ✓ метать предметы правой и левой рукой в горизонтальную цель (расстояние 1,5–2 м).
- ✓ метать двумя руками снизу, от груди, двумя руками из-за головы, правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м).
- ✓ метать вдаль правой и левой рукой (к концу года не менее чем на 2,5–5 м). Ползание и лазанье:
- ✓ ползать на четвереньках по прямой (расстояние не менее 6 м), между расставленными предметами, вокруг них;
- ✓ подлезать под препятствие высотой 30–50 см, не касаясь руками пола;
- ✓ подлезать в обруч, перелезть через бревно.
- ✓ залезать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным способом (высота 1,5 м). Прыжки:
- ✓ прыгать на двух ногах на месте, с поворотом; вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук ребёнка; через 4–6 параллельных линий (расстояние между ними 25–30 см) поочередно через каждую; из кружка в кружок.
- ✓ прыгать на двух ногах, продвигаясь вперёд (расстояние 2–3 м); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.
- ✓ пытаться прыгать на одной ноге.
- ✓ перепрыгивать через невысокие (5–10 см) предметы.
- ✓ спрыгивать с высоты 10–20 см;
- ✓ прыгать в ограниченном пространстве (в обруче) на согнутые в коленях ноги.

Построения и перестроения:

- ✓ строится в колонну по одному, круг, шеренгу, перестраиваться в колонну по два, врассыпную, размыкаться и смыкаться обычным шагом;
- ✓ повороты на месте направо, налево переступанием;
- ✓ находить своё место в строю.

К концу 5 года жизни ребенок:

Ходьба и равновесие:

- ✓ ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.);
- ✓ ходить с перешагиванием через предметы (высота 15–20 см), спиной вперёд (расстояние 2–3 м), со сменой темпа, высоко поднимая колено, приставными шагами в стороны, вперёд, назад;
- ✓ ходить в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего;
- ✓ ходить между линиями (расстояние между ними 10–15 см), по линии, верёвке (диаметром 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (высота 20–25 см, ширина 10 см), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см);
- ✓ сохранять равновесие, стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе; в кружении в обе стороны, руки на поясе.

Бег:

- ✓ бегать на носках, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30–90 см), с высоким подниманием колен;
- ✓ бегать со старта из разных исходных позиции (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость 15–20 м (2–3 раза), в «медленном» темпе (до 2 мин.), со средней скоростью 40–60 м (3–4 раза); челночный бег (3 раза по 10 м).

Бросание, ловля, метание:

- ✓ прокатывать мяч, обруч между предметами (расстояние 40–50 см);
- ✓ прокатывать мяч из разных исходных позиций одной и двумя руками;
- ✓ бросать мяч вверх и ловить его двумя руками (3–4 раза подряд);
- ✓ бросать мяч друг другу двумя руками снизу, из-за головы и ловля его (расстояние 1,5 м);
- ✓ отбивать мяч о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд);
- ✓ метать предметы на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2–2,5 м) правой, левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

Ползание и лазанье:

- ✓ ползать на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч с поворотами кругом;
- ✓ ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках;
- ✓ подлезать под препятствия прямо и боком, пролезать между рейками лестницы, поставленной боком; ползать с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату;
- ✓ лазать по гимнастической стенке (высота 2 м), перелезать с одного пролёта на другой вправо, влево, не пропуская реек чередующимся шагом.

Прыжки:

- ✓ прыгать на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2x3 м), с поворотом кругом, прыгать: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (правой и левой на месте);
- ✓ прыгать вверх с места, касаясь предмета, подвешенного выше поднятых рук ребёнка, с касанием предмета головой;
- ✓ прыгать с высоты 15–25 см на полусогнутые ноги, прыгать в длину с места не менее 70 см;
- ✓ прыгать с короткой скакалкой.

Построения и перестроения:

- ✓ строиться в колонну по одному по росту, в шеренгу, круг;
- ✓ перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, три, четыре; равнение по ориентирам;
- ✓ повороты направо, налево и кругом на месте переступанием, размыкаться и смыкаться на вытянутые руки.

К концу 6 года жизни ребенок:

Ходьба и равновесие:

- ✓ ходить обычным шагом, на носках, на пятках, внешней стороне стопы, в приседе и полуприседе, скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперёд, приставным шагом, перекатом с пятки на носок, широким шагом, «змейкой»;
- ✓ ходить с выполнением движений руками (вверх, вперёд, с хлопками), в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы;
- ✓ ходить в колонне с перестроением в пары;
- ✓ ходить с преодолением препятствий;
- ✓ ходить с закрытыми глазами 3–4 м;

- ✓ продолжительно ходить в спокойном темпе;
- ✓ ходить по различной поверхности: по песку, плотной поверхности, по камешкам, по рейкам;
- ✓ ходить по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке на полу (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках;
- ✓ ходить по шнуру с мешочком на голове, приставляя пятку одной ноги к носку другой;
- ✓ ходить по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, с остановкой в стойку на носки, на одной ноге с отведением другой в сторону, с поднятым коленом вперёд.
- ✓ ходить по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом;
- ✓ кружиться парами, держась за руки;
- ✓ ходить по линии, по гимнастической скамейке спиной вперёд; ходить по скамейке, приседая на одной ноге, а другую пронося прямой вперёд сбоку скамейки; ходить по скамейке, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вперёд и делать под ней хлопок.

Бег:

- ✓ бегать на носках, с высоким подниманием бедра; забрасывая голени назад; выбрасывая прямые ноги вперёд; прыжками; мелким и широким шагом; «змейкой»;
- ✓ бегать в колонне по одному и по два;
- ✓ бегать по прямой и наклонной поверхности;
- ✓ бегать с выполнением заданий; с изменением темпа (в быстром, медленном); с изменением направления; с остановкой по сигналу;
- ✓ бегать в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками);
- ✓ бегать широким шагом через препятствия высотой 10–15 см;
- ✓ бегать непрерывно в течение 1,5–3 мин., в медленном темпе, в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег (3 раза по 10 м); в быстром темпе на 10 м с хода;
- ✓ бегать наскоро – дистанция 20 м, дистанция 30 м.

Бросание, ловля, метание:

- ✓ катать мяч с попаданием в предметы;
- ✓ катать «змейкой» между предметами;

- ✓ катать друг другу набивного мяча;
- ✓ бросать мяч вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10–20 раз подряд), одной рукой (не менее 4–10 раз подряд), с хлопками и другими заданиями;
- ✓ бросать мяч друг другу и ловля из положения сидя; с поворотом кругом; с отскоком от земли; в движении;
- ✓ бросать двумя руками набивной мяч (вес – до 1 кг) вперёд снизу, от груди и из-за головы;
- ✓ перебрасывать мяч друг другу из разных исходных положений: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лёжа;
- ✓ перебрасывать мяч разными способами через сетку (на высоте поднятой руки ребёнка, с расстояния 2 м и более);
- ✓ перебрасывать мяч из одной руки в другую, броски мяча вверх с поворотами на месте и в движении;
- ✓ отбивать мяч об пол, о землю одной (правой, левой) и двумя руками (не менее 10–15 раз подряд) на месте, по кругу и с продвижением вперёд на расстояние 5–6 м;
- ✓ отбивать мяч о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли.
- ✓ отбивать мяч о землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд; двумя руками, продвигаясь бегом на расстояние 6–8 м, отбивать мяч о землю, двигаясь «змейкой»;
- ✓ прокатывать, перебрасывать набивные мячи (весом 1 кг);
- ✓ метать мячи, мешочки с песком в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3–5 м; в вертикальную цель (центр которой на высоте 2 м от земли) правой и левой рукой; в движущуюся цель двумя и одной рукой разными способами, метать вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее 5–8 м (для детей 5–6 лет), на расстояние 6–12 м (для детей 6–7 лет);
- ✓ забрасывать мячи в баскетбольную корзину с места и с 2–3 шагов.

Ползание, лазанье:

- ✓ ползать на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; стоя на коленях;
- ✓ ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке;
- ✓ ползать по скамейке на четвереньках назад, ползать на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони;
- ✓ передвигаться вперёд с помощью рук и ног, сидя на скамейке;
- ✓ ползать и перелезать через предметы (скамейки, брёвна);
- ✓ подлезать под дуги, верёвку (высотой 40–50 см);

- ✓ ползать на четвереньках в сочетании с переползанием через предметы или с подползанием под них;
- ✓ ползать по-пластунски;
- ✓ пролезать в обруч сверху, снизу, прямо и боком;
- ✓ влезать по наклонной лестнице, слезать по вертикальной.
- ✓ перелезть через верх стремянки, заборчика, гимнастической башни;
- ✓ лазать на четвереньках по горизонтальной лестнице, приподнятой на высоту 50 см.;
- ✓ лазать по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа; в сочетании со спусканием по наклонной доске; поднимаясь вверх по диагонали с пролёта на пролёт;
- ✓ лазать по верёвочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Прыжки:

- ✓ прыгать разными способами на месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперёд, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м, подскоки с ноги на ногу, с поворотами на 90–180°;
- ✓ прыгать, с продвижением вперёд, вперёд-назад, правым, левым боком;
- ✓ прыгать с разным положением рук: перед собой, на пояс, вперёд, в стороны, к плечам, за спину, с хлопками над головой;
- ✓ прыгать вверх из глубокого приседа;
- ✓ прыгать по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперёд на расстояние 3–4 м (для детей 5–6 лет), 5–6 м (для детей 6–7 лет);
- ✓ прыгать через 5–6 предметов на двух ногах (высота 15–20 см); на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20–40 см) с места и нескольких шагов;
- ✓ прыгать последовательно из обруча в обруч;
- ✓ прыгать с продвижением вперёд по гимнастической скамейке; продвижением вперёд с зажатым между ног предметом;
- ✓ подпрыгивать до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки и их подбивание;
- ✓ Прыжки в длину с места (60–90 см), в высоту (30–40 см); в длину с разбега (80–130 см) на маты или в яму; в глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 20–40 см) в обозначенное место.
- ✓ прыгать через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к ней лицом и боком; прыгать через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад на двух ногах, на одной ноге; прыгать через короткую скакалку парами, стоя лицом друг к другу или друг за другом;

- ✓ прыгать через качающуюся скакалку с небольшого разбега; через вращающуюся скакалку;
- ✓ прыжки через обруч, вращая его, как скакалку.

Построения и перестроения:

- ✓ строиться (самостоятельно) в шеренгу по росту, колонну по одному, по двое, в несколько колонн, кругов;
- ✓ перестраиваться из одной колонны в несколько на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два;
- ✓ поворачиваться на месте налево, направо переступанием и в движении – на углах;
- ✓ равняться в колонне на вытянутые руки вперёд; в шеренге и в круге – на вытянутые руки в стороны. Равнение в колонне в затылок; в шеренге – по линии, по носкам;
- ✓ размыкаться в колонне на вытянутые руки вперёд; в шеренге и в круге – на вытянутые руки в стороны;
- ✓ смыкаться и размыкаться при построении в 3 колонны приставным шагом;
- ✓ рассчитывать на «первый-второй»;
- ✓ останавливаться после ходьбы всем одновременно.

К концу 7 (8) года жизни ребенок:

Ходьба и равновесие:

- ✓ ходить обычным шагом, на носках, на пятках, внешней стороне стопы, с высоким подниманием колена, в приседе и полуприседе, скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперёд, приставным шагом вперёд, назад, перекатом с пятки на носок, широким и мелким шагом, «змейкой»;
- ✓ ходить вправо, влево с выполнением движений руками (вверх, вперёд, с хлопками), в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы;
- ✓ ходить в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре;
- ✓ ходить с преодолением препятствий;
- ✓ ходить с закрытыми глазами 4–5 м.;
- ✓ стоять на одной ноге, вторая нога согнута в колене, закрыв глаза, руки вперёд – в стороны.
- ✓ Продолжительно ходить в спокойном темпе 40–45 мин.;
- ✓ ходить по различной поверхности: по песку, плотной поверхности, по камешкам, по рейкам;
- ✓ ходить по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке на полу (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках;

- ✓ ходить по шнуру с мешочком на голове, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны;
- ✓ ходить по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов;
- ✓ ходить по гимнастической скамейке с остановкой в стойку на носки, на одной ноге с отведением другой в сторону, с поднятым коленом вперёд, руки в стороны;
- ✓ ходить по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом;
- ✓ кружиться парами, держа за руки;
- ✓ ходить по линии, по гимнастической скамейке спиной вперёд;
- ✓ ходить по скамейке, приседая на одной ноге, а другую пронося прямой вперёд сбоку скамейки с различным положением рук (в стороны, вверх); ходить по скамейке, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вперёд и делать под ней хлопок, руки в стороны;
- ✓ балансировать на большом набивном мяче, ножной качалке.

Бег:

- ✓ бегать на носках, с высоким подниманием бедра; забрасывая голени назад; выбрасывая прямые ноги вперёд; прыжками; мелким и широким шагом; «змейкой»; в колонне по одному и по два; по прямой и наклонной поверхности;
- ✓ бегать с выполнением заданий; с изменением темпа (в быстром, медленном); с изменением направления; с остановкой по сигналу;
- ✓ бегать в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками);
- ✓ бегать широким шагом через препятствия высотой 10–15 см;
- ✓ бегать непрерывно в течение 2–3 мин. в медленном темпе, в среднем темпе на 90–150 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег (8–10 раз по 5 м); в быстром темпе на 10 м с хода; на скорость – дистанция 30 м.

Бросание, ловля, метание:

- ✓ катать мяч с попаданием в предметы; «змейкой» между предметами.
- ✓ катать друг другу набивной мяч;
- ✓ бросать мяч вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз подряд), одной рукой (не менее 10 раз подряд), с хлопками и другими заданиями;
- ✓ бросать мяч друг другу и ловля из положения сидя; с поворотом кругом; с отскоком от земли; в движении;
- ✓ бросать двумя руками набивной мяч (вес – до 1 кг) вперёд снизу, от груди и из-за головы;

- ✓ перебрасывать мяч друг другу из разных исходных положений: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лёжа;
- ✓ перебрасывать мяч разными способами через сетку (на высоте поднятой руки ребёнка, с расстояния 3–4 м и более);
- ✓ перебрасывать мяч из одной руки в другую, бросать мяч вверх с поворотами на месте и в движении;
- ✓ отбивать мяч об пол, о землю одной (правой, левой) и двумя руками несколько раз подряд, на месте, по кругу и с продвижением вперёд на расстояние 6–8 м;
- ✓ отбивать мяч о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли;
- ✓ отбивать мяч о землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд;
- ✓ отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь бегом на расстояние 6–8 м;
- ✓ отбивать мяч о землю, двигаясь «змейкой»;
- ✓ прокатывать, перебрасывать набивных мячей (весом 1 кг);
- ✓ метать мячи, мешочки с песком в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 4–5 м;
- ✓ метать в вертикальную цель (центр которой на высоте 2 м от земли) правой и левой рукой;
- ✓ метать в движущуюся цель двумя и одной рукой разными способами, вдаль правой и левой рукой на расстояние 6–12 м;
- ✓ забрасывать мяч в баскетбольную корзину с места и с 2–3 шагов.

Ползание, лазанье;

- ✓ ползать на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; стоя на коленях;
- ✓ ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке;
- ✓ ползать по скамейке на четвереньках назад; на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони;
- ✓ ползать и перелезать через предметы (скамейки, брёвна);
- ✓ подлезать под дуги, верёвку (высотой 40–50 см);
- ✓ ползать на четвереньках в сочетании с переползанием через предметы или с подползанием под них;
- ✓ ползать по-пластунски;
- ✓ пролезание в обруч сверху, снизу, прямо и боком;
- ✓ влезать по наклонной лестнице, слезать по вертикальной;
- ✓ перелезать через верх стремянки, заборчика, гимнастической башни;
- ✓ лазать на четвереньках по горизонтальной лестнице, приподнятой на высоту 50 см;

- ✓ лазать по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа;
- ✓ лазать по гимнастической стенке в сочетании со спусканием по наклонной доске;
- ✓ лазать по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролёта на пролёт;
- ✓ лазать по верёвочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Прыжки:

- ✓ прыгать разными способами на месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперёд, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м, подскоки с ноги на ногу, с поворотами на 90–180°;
- ✓ прыгать, с продвижением вперёд, вперёд-назад, правым, левым боком; прыжки с разным положением рук: перед собой, на пояс, вперёд, в стороны, к плечам, за спину, с хлопками над головой;
- ✓ прыгать вверх из глубокого приседа;
- ✓ прыгать по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперёд на расстояние 5–6 м.;
- ✓ прыгать через 5–6 предметов на двух ногах (высота 15–20 см); на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20–40 см) с места и нескольких шагов;
- ✓ прыгать последовательно из обруча в обруч;
- ✓ прыгать с продвижением вперёд по гимнастической скамейке.
- ✓ прыгать с продвижением вперёд с зажатым между ног предметом.
- ✓ подпрыгивать до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки;
- ✓ прыгать в длину с места (80–120 см), в высоту (30–40 см); в длину с разбега (80–190 см) на гимнастические маты или в прыжковую яму;
- ✓ прыгать в глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 20–40 см) в обозначенное место на гимнастические маты;
- ✓ прыгать через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к ней лицом и боком; прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад на двух ногах, на одной ноге;
- ✓ прыгать через короткую скакалку парами, стоя лицом друг к другу или друг за другом;
- ✓ прыгать через качающуюся скакалку с небольшого разбега; через вращающуюся скакалку;
- ✓ прыгать через обруч, вращая его, как скакалку.

Построения и перестроения:

- ✓ строиться (самостоятельно) в шеренгу по росту, колонну по одному, по двое, в несколько колонн, кругов;
- ✓ перестраиваться из одной колонны в несколько на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два;
- ✓ поворачиваться на месте налево, направо переступанием и в движении – на углах;
- ✓ равнение в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге – на вытянутые руки в стороны;
- ✓ равнение в колонне в затылок; в шеренге – по линии, по носкам.
- ✓ размыкаться в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге – на вытянутые руки в стороны;
- ✓ смыкаться и размыкаться при построении в 3 колонны приставным шагом;
- ✓ рассчитывать на «первый-второй»;
- ✓ делать повороты во время ходьбы на углах площадки;
- ✓ останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Освоение Рабочей программы не сопровождается проведением промежуточных и итоговой аттестаций детей. При ее реализации педагогическими работниками проводится оценка индивидуального развития детей в рамках педагогической диагностики (мониторинга).

Целевые ориентиры в части ОП, формируемой участниками образовательных отношений, с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий, особенностей развития детей.

В соответствии с целями и задачами, определенными Программой, дошкольное образовательное учреждение реализует парциальные образовательные программы с учетом индивидуальных особенностей и возможностей детей.

Парциальные образовательные программы дошкольного образования	Целевые ориентиры в части ОП, формируемой участниками образовательных отношений
Программа «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет», Е. Сулим	Здоровый – обладающий хорошим здоровьем (имеет соответствующие возрасту антропометрические показатели, относительно устойчив к инфекциям, не имеет хронических заболеваний и др.), имеющий сознательное (ценностно-деятельностное) отношение к собственному здоровью и использованию доступных способов его укрепления; Физически развитый – у ребенка сформированы основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества); владеет «азбукой движения», элементами техники всех видов жизненно важных движений, базовыми умениями и навыками в спортивных играх;

	<p>Настойчивый – проявляющий упорство в достижении результата своей деятельности.</p> <p>Терпеливый – способный сохранять выдержку в ожидании результата своей деятельности в течение длительного времени.</p> <p>Ориентированный на сотрудничество – способен участвовать в общих делах, совместных действиях, деятельности с другими детьми и взрослыми.</p> <p>Жизнерадостный – не унывающий, во всем видит для себя что-то хорошее и радостное.</p> <p>Инициативный – проявляет инициативу при придумывании вариантов знакомых игр, их организации и распределении ролей;</p> <p>Активный – принимающий живое, заинтересованное участие в образовательном процессе; стремящийся к расширению своего двигательного опыта, проявляющий заинтересованность в занятиях определенными видами физических упражнений, спорта;</p> <p>Самостоятельный – имеющий навык самостоятельного выполнения гигиенических процедур, владение навыками самообслуживания; способен без помощи взрослого решать адекватные возрасту задачи, находящий способы и средства реализации собственного замысла в подвижных играх и физических упражнениях; способен осуществлять контроль за своим самочувствием в процессе физической нагрузки в соответствии со своими возможностями</p> <p>Волевой (адекватно возрасту)- способен к проявлению волевых усилий (выдержка, настойчивость, смелость, решительность) при достижении цели; подчинять свои желания общим требованиям и правилам при выполнении физических упражнений;</p> <p>Осторожный - знает основы безопасности жизнедеятельности, имеет элементарные представления о действиях некоторых профилактических процедур</p>
--	---

Парциальные программы содержат диагностический инструментарий, позволяющий установить уровень индивидуального развития детей.

Особенности проведения педагогического мониторинга

Педагогический мониторинг осуществляется с целью определения динамики актуального индивидуального профиля развития ребенка и используется при решении следующих задач:

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

Педагогический мониторинг опирается на принципы поддержки специфики и разнообразия детства, а также уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.

В связи с этим педагогический мониторинг:

- не содержит каких-либо оценок развития ребенка, связанных с фиксацией образовательных достижений;
- позволяет фиксировать актуальный индивидуальный профиль развития дошкольника и оценивать его динамику;
- учитывает зону ближайшего развития ребенка по каждому из направлений;
- позволяет рассматривать весь период развития ребенка от рождения до школы как единый процесс без условного разделения на разные возрастные этапы, «привязанные» к паспортному возрасту, при этом учитывает возрастные закономерности развития, опираясь на оценку изменений деятельности дошкольника;
- учитывает представленные в Рабочей программе целевые ориентиры, но не использует их в качестве основания для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

Инструментарий для педагогического мониторинга детского развития – карты наблюдения. В отдельных случаях (при необходимости) может проводиться психологическая диагностика детей. Она проводится педагогом-психологом и только с согласия родителей (законных представителей) детей. Технология педагогического оценивания представлена в учебно-методическом комплекте (далее – УМК) к программе «Детский сад 2100» и проводится в соответствии с Постановлением Правительства РФ № 916 от 29.12.01 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи».

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях

Содержание Рабочей программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает пять **образовательных областей** - социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие детей.

Воспитательно - образовательный процесс строится с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, социального заказа

родителей. При организации воспитательно - образовательного процесса обеспечивается единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, при этом решаются поставленные цели и задачи, избегая перегрузки детей, на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму».

При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов — как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников.

Важным требованием распорядка жизни детей в детском саду является система двигательной активности ребенка.

Цели и задачи образовательных областей в соответствии с федеральным государственным стандартом дошкольного образования.

Социально - коммуникативное развитие направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых в Организации; формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества; формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе.

Познавательное развитие предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, темпе, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.), о малой родине и Отечестве, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях ее природы, многообразии стран и народов мира.

Речевое развитие включает владение речью как средством общения и культуры; обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие речевого творчества; развитие звуковой

и интонационной культуры речи, фонематического слуха; знакомство с книжной культурой, детской литературой, понимание на слух текстов различных жанров детской литературы; формирование звуковой аналитико - синтетической активности как предпосылки обучения грамоте.

Художественно-эстетическое развитие предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру; формирование элементарных представлений о видах искусства; восприятие музыки, художественной литературы, фольклора; стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений; реализацию самостоятельной творческой деятельности детей (изобразительной, конструктивно-модельной, музыкальной и др.).

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

2.2.1. Ранний возраст (1-3 года)

В области физического развития основными **задачами образовательной деятельности** являются создание условий для:

- укрепления здоровья детей, становления ценностей здорового образа жизни;
- развития различных видов двигательной активности;
- формирования навыков безопасного поведения.

В сфере укрепления здоровья детей, становления ценностей здорового образа жизни

Взрослые организуют правильный режим дня, приучают детей к соблюдению правил личной гигиены, в доступной форме объясняют, что полезно и что вредно для здоровья.

В сфере развития различных видов двигательной активности

Взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием – как внутри помещений Организации, так и на внешней ее территории (горки, качели и т. п.) для удовлетворения естественной потребности детей в движении, для развития ловкости, силы, координации и т. п. Проводят подвижные игры, способствуя получению детьми радости от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, правильной осанки. Вовлекают детей в игры с предметами, стимулирующие развитие мелкой моторики.

В сфере формирования навыков безопасного поведения

Взрослые создают в Организации безопасную среду, а также предупреждают детей от поступков, угрожающих их жизни и здоровью. Требования безопасности не должны реализовываться за счет подавления детской активности и препятствования деятельному исследованию мира.

2.2.2. Дошкольный возраст:

В области физического развития ребенка основными **задачами образовательной деятельности** являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни

Взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте.

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

Система физкультурно-оздоровительной работы МАДОУ

Двигательный режим в течение дня

- Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность детей
- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия в зале
- Физкультурное занятие на прогулке
- Физкультминутки во время занятий
- Музыкальные занятия
- Прогулка
- Прогулка за пределы участка
- Физкультурный досуг
- Спортивные упражнения, игры
- Спортивный праздник

Оздоровительные и профилактические мероприятия

- Закаливание (солнце, воздух, вода)
- Мероприятия (витаминотерапия, кварцевание, использование в группах воздухоочистителей, употребление лука и чеснока; игры, которые лечат; морс из шиповника)
- Нетрадиционные методы (музыкотерапия, выращивание и употребление зеленого лука)
- Пропаганд ЗОЖ: наглядно-печатная информация; консультации и беседы с родителями

Двигательный режим детей в МАДОУ

Режимные моменты	младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность		Ежедневно 30-40 мин	Ежедневно 30 — 40 мин	Ежедневно 30- 40 мин
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин из 5-6 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 6-8 мин из 6-7 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 8-10 мин. мин из 6-8 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 10-12 мин из 8-10 общеразвивающих упражнений
Физкультурные занятия в зале	2 раза в неделю по 15 мин.	2 раза в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25 мин.	2 раза в неделю по 30 мин.
Физкультурное занятие на прогулке	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Физкультминутки	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.

во время занятий				
Музыкальные занятия	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Прогулка	1ч	1ч	1,5— 2ч	1,5— 2ч
Прогулка за пределы участка			25-30 мин, до 1,5 - 2 км	40-45 мин. до 2 км
Самостоятельная двигательная активность, подвижные игры вечером	20—30 мин ежедневно, индивидуально	20—30 мин ежедневно, индивидуально	30 - 40 мин ежедневно, индивидуально	30 — 40 мин ежедневно, индивидуально
Физкультурный досуг	1 раз в неделю 20 мин.	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 30-40 мин	1 раз в неделю 40 мин.
Спортивный праздник		2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 1 часа	2 раза в год до 1 часа

Система закаливающих мероприятий

Содержание	Возрастные подгруппы			
	Младшая подгруппа	Средняя группа	Старшая группа	подготовительная к школе группа
1.1. Воздушно-температурный режим:	от +20 до + 22 ПС	от +20 до + 22 ПС	от +18 до + 20 ПС	от +18 до + 20 ПС
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей			
Одностороннее проветривание	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры на 1-2 ПС			
Сквозное проветривание (в отсутствии детей):	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания является температура воздуха, сниженная на 2-3 ПС			
- Утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.			
- Перед возвращением детей с дневной прогулки	+ 22 ПС	+ 21 ПС	+ 20 ПС	+ 20 ПС
- Во время дневного сна, вечерней прогулки	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении.			
1.2. Воздушные ванны: - Прием детей на	в летний период	до 0 ПС	до -5 ПС	до -5 ПС

воздухе				
- Утренняя гимнастика	В летний период на улице. В холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегченная			
- Физкультурные занятия	2 раза в неделю в физкультурное занятие в зале при + 18 °С. Форма спортивная. Одно занятие круглогодично на воздухе до - 10 ПС			
- Прогулка	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям. В холодное время года:			
	до - 15 ПС	до - 17 °С	до - 20 ПС, при скорости ветра не более 15 м/с	
	при неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 мин.			
- Хождение босиком	Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20 ПС до + 22 ПС. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур.			
- Дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры			
	+ 20 ПС	+ 20 ПС	+ 20 ПС	+ 20 ПС
- После дневного сна	В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы			
1.3. Водные процедуры: - Гигиенические процедуры	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры	Умывание, обтирание шеи, мытье рук до локтя водой комнатной температуры		
В летний период - мытье ног.				

Здоровьесберегающие технологии, используемые в МАДОУ

Виды здоровьесберег. технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере Утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели
Подвижные и Спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Воспитатели
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			

<p>Физкультурное занятие Проблемно игровые (игротренинги, игротерапия)</p>	<p>2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25- 30 мин.</p>	<p>Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДООУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение</p>	<p>Воспитатели</p>
<p>Коммуникативные игры</p>	<p>1-2 раза в неделю по 30 мин. Со старшего возраста</p>	<p>Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.</p>	<p>Воспитатели</p>
	<p>В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом</p>	<p>Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности</p>	<p>Воспитатели</p>

Содержание образовательной деятельности:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

3-4 года Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности

в повседневной жизни.

**4-5
лет**

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

**5-6
лет**

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

6-7 лет Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физкультурное

3-4 года Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

4-5 лет Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

5-6 лет Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой

рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

1.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации РП

Рабочая программа реализует модель образовательного процесса с учетом следующих компонентов образовательной системы, которые в реальном педагогическом процессе находятся во взаимосвязи: образовательные области, сквозные механизмы развития детей, виды детской деятельности, формы организации детских видов деятельности.

Рабочая программа предусматривает вариативное использование форм организации образовательной деятельности.

Составные формы организации детских видов деятельности

Составные формы организации детских видов деятельности	
Интерактивные праздники, развлечения, досуги (постоянное взаимодействие артистов и зрителей, переход зрителей в категорию артистов, и наоборот, общение ведущего с участниками мероприятия, стимулирующее их эмоциональную, интеллектуальную, творческую, коммуникативную и душевную активность)	Естественные образовательные ситуации (ситуативный разговор) Игровые образовательные ситуации (игра-занятие)

Методы обучения

Для решения образовательных задач Программы используются словесные, наглядные, практические и другие методы обучения.

Формы организации образовательной деятельности при использовании данных методов также разнообразны – занятие, дидактическая игра, наблюдение, экспериментирование и др.

Решение образовательных задач Рабочей программы осуществляется в игровой деятельности детей. Игра является одновременно ведущей деятельностью детей и основной формой образовательной работы с дошкольниками.

Для обеспечения поддержки развития игровой деятельности детей Рабочей программой предусмотрено:

- выделение времени и игрового пространства для самостоятельных игр детей;
- организация предметно-игровой среды с учетом индивидуальных предпочтений детей;
- поддержка самостоятельного характера игр, потребностей детей отражать в игровых темах и сюжетах круг знаний об окружающей действительности, эмоциональный опыт;
- стимулирование детского творчества в создании игровых замыслов и сюжетов;
- формирование у детей умения организовывать совместные игры со сверстниками и детьми разных возрастов;
- участие педагога в детских играх как равного партнера по игре;
- поощрение содержательных игровых диалогов как проявлений размышлений детей о действительности;
- формирование у детей в процессе игр познавательных мотивов, значимых для становления учебной деятельности;
- расширение спектра игровых интересов каждого ребенка за счет использования всего многообразия детских игр и пр.

В ходе реализации образовательных задач Рабочей программы осуществляется поддержка инициативы и самостоятельности детей.

**Развитие самостоятельности и детской инициативы
в сквозных механизмах развития ребенка**

Виды деятельности	Содержание работы
Игровая	Игры дают возможность активному проявлению индивидуальности ребенка, его находчивости, сообразительности, воображения. Особое место занимают игры, которые создаются самими детьми, – творческие (в т. ч. сюжетно-ролевые). Игра как самостоятельная деятельность детей способствует приобретению ими опыта организации совместной деятельности на основе предварительного обдумывания, обсуждения общей цели, совместных усилий к ее

	достижению, общих интересов и переживаний. При организации игры педагог стремится к тому, чтобы дети могли проявить творческую активность и инициативу, помогает детям «погрузиться» в игровую ситуацию и решать возникшие вопросы самостоятельно
Коммуникативная	Развитию коммуникативной деятельности (общение в процессе взаимодействия со взрослыми и сверстниками) следует уделяться особое внимание. Путь, по которому должно идти руководство развитием речи детей в целях формирования у них способности строить связное высказывание, ведет от диалога между взрослым и ребенком, в котором взрослый берет на себя руководящую роль, направляя ход мысли и способы ее выражения, к развернутой монологической речи самого ребенка. Для поддержки речевой активности педагог проводит беседы с детьми, направляющие их внимание на воплощение интересных событий в словесные игры и сочинения самостоятельных рассказов и сказок. В беседе ребенок учится выражать свои мысли в речи, слушать собеседника. Для «пробуждения» детской инициативы педагоги задают детям разнообразные вопросы – уточняющие, наводящие, проблемные, эвристические и пр.

Детская инициативность и самостоятельность поддерживается педагогами и в процессе организации других видов деятельности (активности) – трудовой, конструктивной, изобразительной, музыкальной, двигательной, восприятию художественной литературы и фольклора и т. д.

Одной из основных образовательных задач Рабочей программы является индивидуализация образовательного процесса. В целях ее обеспечения особое внимание в Рабочей программе уделяется:

- поддержке интересов ребенка со стороны взрослых, поощрению вопросов, инициативы и самостоятельности детей в различных культурных практиках;
- ознакомлению родителей с задачами индивидуального развития детей, методами, средствами и формами их реализации; согласование с ними маршрутов индивидуального развития ребенка;
- учет конструктивных пожеланий родителей «во благо» ребенка.

2.3. Развитие игровой деятельности

Основные цели и задачи:

- Создание условий для развития игровой деятельности детей.
- Формирование игровых умений, развитых культурных форм игры.
- Развитие у детей интереса к различным видам игр.

- Всестороннее воспитание и гармоничное развитие детей в игре (эмоциональное, нравственное, умственное, физическое, художественно- эстетическое и социально-коммуникативное).
- Развитие самостоятельности, инициативы, творчества, навыков саморегуляции; формирование доброжелательного отношения к сверстникам, умения взаимодействовать, договариваться, самостоятельно разрешать конфликтные ситуации.

Возраст Классификация игр

От 2 до 3 лет Подвижные игры. Развивать желание играть в подвижные игры, побуждать к совместным играм небольшими подгруппами, поддерживать игры, в которых совершенствуются основные движения.

Дидактические игры. Обобщать в играх с дидактическим материалом сенсорный опыт детей (пирамидки из 6-8 колец, геометрическая мозаика- круг, треугольник, прямоугольник, квадрат; Разрезные картинки, складные кубики). Проводить дидактические игры на развитие внимания и памяти («Чего не стало»), слуховой дифференциации («Что звучит?»), тактильных, температурных ощущений («Чудесный мешочек», «Теплый-холодный», «Легкий - тяжелый»), мелкой моторики руки (мозаика, пуговицы, застежки, молнии и др.)

От 3 до 4

лет Подвижные игры. Развивать активность детей в двигательной деятельности. Организовывать игры со всеми детьми группы. Поощрять игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами; игры, в которых развиваются навыки лазания, ползания; игры с мячами, шарами, развивающие ловкость движений. Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений.

Дидактические игры. Закреплять умение детей подбирать предметы по цвету и величине (большие, средние и маленькие шарики 2-3 цветов), собирать пирамидку из уменьшающихся по размеру колец, чередуя в определенной последовательности 2-3 цвета. Учить собирать картинку из 4-6 частей («Наша посуда», «Игрушки» и др.). В совместных дидактических играх учить детей выполнять постепенно усложняющиеся правила.

От 4 до 5 лет Подвижные игры. Продолжать развивать двигательную активность; ловкость, быстроту, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность детей в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников. Приучать к

самостоятельному выполнению правил. Развивать творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

Дидактические игры. Учить играть в дидактические игры, направленные на закрепление представлений о свойствах предметов, совершенствуя умение сравнивать предметы по внешним признакам, группировать, составлять целое из частей (кубики, мозаика, пазлы). Совершенствовать тактильные, слуховые, вкусовые ощущения («Определи на ощупь (по вкусу, по звучанию)»). Развивать наблюдательность и внимание («Что изменилось», «У кого колечко»).

От 5 до 6 лет Подвижные игры. Продолжать приучать детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры; участвовать в играх с элементами соревнования. Знакомить с народными играми. Воспитывать честность, справедливость в самостоятельных играх со сверстниками.

Дидактические игры. Организовывать дидактические игры, объединяя детей в подгруппы по 2-4 человека; учить выполнять правила игры. Развивать память, внимание, воображение, мышление, речь, сенсорные способности детей. Учить сравнивать предметы, подмечать незначительные различия в их признаках (цвет, форма, величина, материал), объединять предметы по общим признакам, составлять из части целое (складные кубики, мозаика, пазлы), определять изменения в расположении предметов (впереди, сзади, направо, налево, под, над, посередине, сбоку). Формировать желание действовать с разнообразными дидактическими играми и игрушками (народными, электронными, компьютерными играми и др.). Побуждать детей к самостоятельности в игре, вызывая у них эмоционально-положительный отклик на игровое действие. Учить подчиняться правилам в групповых играх. Воспитывать творческую самостоятельность. Формировать такие качества, как дружелюбие, дисциплинированность. Воспитывать культуру честного соперничества в играх-соревнованиях.

Продолжать развивать у детей самостоятельность в организации всех видов игр, выполнение правил и норм поведения. Развивать инициативу, организаторские способности. Воспитывать чувство коллективизма.

От 6 до 7(8) лет

Подвижные игры. Учить детей использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры. Проводить игры с элементами соревнования, способствующие развитию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), координации движений, умения ориентироваться в пространстве. Учить справедливо, оценивать результаты игры. Развивать интерес к спортивным (бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол) и народным играм.

Дидактические игры. Продолжать учить детей играть в различные дидактические игры (лото, мозаика, бирюльки и др.). Развивать умение организовывать игры, исполнять роль ведущего. Учить согласовывать свои действия с действиями ведущего и других участников игры. Развивать в игре сообразительность, умение самостоятельно решать поставленную задачу. Привлекать детей к созданию некоторых дидактических игр («Шумелки», «Шуршалки» и т.д.). Развивать и закреплять сенсорные способности. Содействовать проявлению и развитию в игре необходимых для подготовки к школе качеств: произвольного поведения, ассоциативно-образного и логического мышления, воображения, познавательной активности.

Педагогический мониторинг

Педагогический мониторинг - система организации сбора, хранения, обработки и распространения информации о деятельности педагогической системы, обеспечивающая непрерывное отслеживание состояния и прогнозирования ее развития.

Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Оценка индивидуального развития детей проводится педагогом в ходе педагогической диагностики. Такая оценка индивидуального развития детей, прежде всего, является профессиональным инструментом педагога, которым он может воспользоваться при необходимости получения им информации об уровне актуального развития ребенка или о динамике такого развития по мере реализации Программы.

При осуществлении педагогической диагностики используются регулярные наблюдения педагога за детьми в повседневной жизни и в процессе непосредственной образовательной работы с ними. В ходе образовательной деятельности педагог создает диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Методы педагогической диагностики:

- Наблюдение
- Диагностическая ситуация
- Диагностическое задание

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

— оптимизации работы с группой детей.

**Диагностический инструментарий психолого-педагогической диагностики
результата образования детей**

Образовательная область	Методики, методы психолого-педагогической диагностики	Периодичность	Ответственный
Физическое	«Мониторинг физического развития детей 1-6 лет. Диагностический инструментарий» - Токаева Т.Э.	2 раза в год	Инструктор воспитатель

2.4. Взаимодействие взрослых с детьми

Взаимодействие взрослых с детьми является важнейшим фактором развития ребенка и пронизывает все направления образовательной деятельности.

С помощью взрослого и в самостоятельной деятельности ребенок учится познавать окружающий мир, играть, рисовать, общаться с окружающими. Процесс приобщения к культурным образцам человеческой деятельности (культуре жизни, познанию мира, речи, коммуникации, и прочим), приобретения культурных умений при взаимодействии со взрослыми и в самостоятельной деятельности в предметной среде называется процессом овладения культурными практиками.

Процесс приобретения общих культурных умений во всей его полноте возможен только в том случае, если взрослый выступает в этом процессе в роли партнера, а не руководителя, поддерживая и развивая мотивацию ребенка. Партнерские отношения взрослого и ребенка в Организации и в семье являются разумной альтернативой двум диаметрально противоположным подходам: прямому обучению и образованию, основанному на идеях «свободного воспитания». Основной функциональной характеристикой партнерских отношений является равноправное относительно ребенка включение взрослого в процесс деятельности. Взрослый участвует в реализации поставленной цели наравне с детьми, как более опытный и компетентный партнер.

Для *лично-порождающего взаимодействия* характерно принятие ребенка таким, какой он есть, и вера в его способности. Взрослый не подгоняет ребенка под какой-то определенный «стандарт», а строит общение с ним с ориентацией на достоинства и индивидуальные особенности ребенка, его характер, привычки, интересы, предпочтения. Он сопереживает ребенку в радости и огорчениях, оказывает поддержку при

затруднениях, участвует в его играх и занятиях. Взрослый старается избегать запретов и наказаний. Ограничения и порицания используются в случае крайней необходимости, не унижая достоинство ребенка. Такой стиль воспитания обеспечивает ребенку чувство психологической защищенности, способствует развитию его индивидуальности, положительных взаимоотношений со взрослыми и другими детьми.

Личностно-порождающее взаимодействие способствует формированию у ребенка различных позитивных качеств. Ребенок учится уважать себя и других, так как отношение ребенка к себе и другим людям всегда отражает характер отношения к нему окружающих взрослых. Он приобретает чувство уверенности в себе, не боится ошибок. Когда взрослые предоставляют ребенку самостоятельность, оказывают поддержку, вселяют веру в его силы, он не пасует перед трудностями, настойчиво ищет пути их преодоления.

Ребенок не боится быть самим собой, быть искренним. Когда взрослые поддерживают индивидуальность ребенка, принимают его таким, каков он есть, избегают неоправданных ограничений и наказаний, ребенок не боится быть самим собой, признавать свои ошибки. Взаимное доверие между взрослыми и детьми способствует истинному принятию ребенком моральных норм.

Ребенок учится брать на себя ответственность за свои решения и поступки. Ведь взрослый везде, где это возможно, предоставляет ребенку право выбора того или действия. Признание за ребенком права иметь свое мнение, выбирать занятия по душе, партнеров по игре способствует формированию у него личностной зрелости и, как следствие, чувства ответственности за свой выбор.

Ребенок приучается думать самостоятельно, поскольку взрослые не навязывают ему своего решения, а способствуют тому, чтобы он принял собственное.

Ребенок учится адекватно выражать свои чувства. Помогая ребенку осознать свои переживания, выразить их словами, взрослые содействуют формированию у него умения проявлять чувства социально приемлемыми способами.

Ребенок учится понимать других и сочувствовать им, потому что получает этот опыт из общения со взрослыми и переносит его на других людей.

2.5. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников

Цели и задачи партнерства с родителями (законными представителями)

Семья является институтом первичной социализации и образования, который оказывает большое влияние на развитие ребенка в младенческом, раннем и дошкольном возрасте. Поэтому педагогам, реализующим образовательные программы дошкольного образования, необходимо учитывать в своей работе такие факторы, как условия жизни в

семье, состав семьи, ее ценности и традиции, а также уважать и признавать способности и достижения родителей(законных представителей) в деле воспитания и развития их детей. МАДОУ предлагает родителям (законным представителям) активно участвовать в образовательной работе и в отдельных занятиях. Родители (законные представители) приносят в жизнь МАДОУ свои особые умения, пригласить детей к себе на работу, поставить для них спектакль, организовать совместное посещение музея, театра, помочь с уборкой территории и вывозом мусора, сопровождать группу детей во время экскурсий и т. п.

Вне зависимости от формы работы главной задачей является формирование коллектива родителей-единомышленников. При этом очень важным является уровень доверия родителей педагогу, который непосредственно зависит от его профессионализма и общей личностной культуры.

Цель: способствовать установлению теплых доверительных отношений у родителей со своим ребенком, формирование у родителей умений и навыков, способствующих укреплению здоровья ребенка, его воспитанию и развитию.

Осуществление данной цели невозможно без реализации основного *принципа* взаимодействия ДОО с семьей: установление позитивных партнерских отношений, отношений сотрудничества.

Перечень мероприятий по сотрудничеству с семьей

Формы сотрудничества с семьей	Периодичность
Заведующий детским садом: -формирование контингента детей -заключение договоров -организация родительского комитета -проведение общих собраний - публичный доклад - решение проблемных ситуаций	Единовременно 4 заседания в год 2 раза в год 1 раз в год По мере возникновения
Воспитатели: -информирование родителей о состоянии и развитии ребенка -организация и проведение родительских собраний -оформление выставок и стендов для родителей -консультации для родителей -участие в праздниках, развлечениях и досугах -творческие мастерские	Постоянно 2 раза в год постоянно по плану по плану
Старший воспитатель: -консультирование воспитателей -организация и проведение родительских собраний -оформление выставок, стендов для родителей - Культурно-досуговые мероприятия - Решение проблемных ситуаций	По плану По плану По плану По плану ДОО По мере возникновения
Специалисты детского сада:	

-консультации	1 раз в квартал, индивидуально по запросу
-информационные стенды	1 раз в квартал
-буклеты	1 раз в квартал
-совместные мероприятия	По плану д/с

Основные направления в работе с семьей

№ п/п	Направление	Форма	Содержание
1	Выявление запросов родителей	Анкетирование	<ul style="list-style-type: none"> - в каких образовательных услугах заинтересованы родители (например, занятия по хореографии, физкультуре или музыке.; коррекция общего, двигательного, речевого развития и др.); - какая форма пребывания ребенка в учреждении устраивает родителей (полный – неполный день; полная – неполная неделя; пятидневка и пр.); - что родители хотят узнать о здоровье и развитии детей, в какой форме (лекции, популярные издания, фильмы, тренинги и др.); - какие формы взаимодействия с детским учреждением устраивают родителей (посещение родительских собраний, лекций, родительского клуба; помощь в приобретении или изготовлении оборудования и материалов; помощь педагогам в работе – в группе, на прогулке, на экскурсии, при посещении театра и т.п.).
2	Информирование родителей о работе детского учреждения	Информационный стенд	«Объявления», «Советы и рекомендации родителям»
		Беседа с родителями	Беседы
3	Обеспечение преемственности воспитания ребенка в семье и детском учреждении	Консультирование родителей	Для консультаций необходимо выделить специальное время (например, раз в неделю), оповестив об этом родителей или назначить индивидуальную консультацию в удобное для родителей и консультанта время.
		Родительское собрание	<p>На родительских собраниях решаются организационные вопросы, обсуждаются актуальные проблемы группы и темы, касающиеся развития и воспитания детей.</p> <p>Темы: Роль раннего возраста в дальнейшем развитии ребенка.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Рост и развитие детей. - Болезни раннего возраста и их профилактика.

Обеспечение преемственности воспитания ребенка в семье и детском учреждении	Организация праздников	Привлечение членов семьи к участию в подготовке праздника и выступлениях. В зависимости от талантов, желаний и возможностей родители могут помогать педагогам в изготовлении костюмов и атрибутов, исполнять некоторые роли в инсценировках, аккомпанировать на музыкальных инструментах, танцевать и играть вместе с детьми. Организация дней рождения детей и др.
---	------------------------	---

Перспективный план работы с родителями

Месяц	Название	Форма работы	Группа
Сентябрь	«Организация занятий физкультурой в детском саду»	Выступление на групповых родительских собраниях	Все группы
	«Спортивная форма вашего малыша»	Беседа	II группа раннего возраста, младшая группа №1 и №2
	«Калейдоскоп движений»	Консультация (стендовый материал)	Подготовительная
	Фотовыставка «Спортивное лето»	Семейный фотоконкурс	Все группы
	«Кросс нации»	Спортивный праздник	Старшая, подготовительная
Октябрь	«Готовность родителей принять участие в спортивных мероприятиях ДОО»	Анкетирование	Все группы
	«Проведем выходной день с пользой»	Консультация (стендовый материал)	Все группы
	«Портфолио здоровья»	Долгосрочный проект	Старшая, подготовительная группа
Ноябрь	Квест «В поисках украденных подарков» «Поможем зайке маму найти»	Спортивный праздник к дню матери	Подготовительная группа, 2 гр. раннего возраста
	«Портфолио здоровья»	Долгосрочный проект	Старшая, подготовительная группа
	«Играем и одновременно лечим»	Консультация (стендовый материал)	Все группы
Декабрь	Фотовыставка «Мы занимаемся физкультурой»	Фотовыставка	Все группы
	«Портфолио здоровья»	Долгосрочный проект	Старшая, подготовительная группа

Январь	«Зимние виды спорта»	Конкурс рисунков	Старшая группа
	«Физкультурные упражнения для оздоровления часто болеющих детей»	Консультация (стендовый материал)	Все группы.
	«Физическая готовность ребёнка к школе»	Выступление на родительском собрании	подготовительная
	«Портфолио здоровья»	Долгосрочный проект	Старшая, подготовительная группа
	Школа здоровья Маши Заболейкиной	Долгосрочный проект	Младшие, средняя группа
Февраль	«Зарница»	Спортивное мероприятие	Средняя, старшая, подготовительная, группа комбинированной направленности.
	«Лыжня России»	Спортивное мероприятие	Старшая, подготовительная, группа комбинированной направленности.
	«Не мешайте детям лазать и ползать »	Консультация (стендовый материал)	II группа раннего возраста, младшая
	«Портфолио здоровья»	Долгосрочный проект	Старшая, подготовительная группа
	Школа здоровья Маши Заболейкиной	Долгосрочный проект	Младшие, средняя группа
Март	«Мой спортивный фото альбом»	Проект	Старшая
	«Портфолио здоровья»	Долгосрочный проект	Старшая, подготовительная группа
	Школа здоровья Маши Заболейкиной	Долгосрочный проект	Младшие, средняя группа
	«Азбука грациозности. Формирование осанки у детей дошкольного возраста»;	Консультация (стендовый материал)	подготовительная, группа
Апрель	Акция добрых дел	Привлечь родителей к изготовлению и ремонту нестандартного оборудования	Все группы
	Современные подходы по профилактике плоскостопия»	Семинар-практикум	Подготовительная, старшая
	«Портфолио здоровья»	Долгосрочный проект	Старшая, подготовительная

			группа
	Школа здоровья Маши Заболейкиной	Долгосрочный проект	Младшие, средняя группа
Май	«Наш веселый звонкий мяч»	Буклет	Средняя, младшая,
	«Парад победы» «Школа молодого бойца»	Спортивные праздники	подготовительная, старшая группа, средняя, II группы раннего возраста, младшая
	«Подвижные игры летом на прогулке»	Консультация (стендовый материал)	Все группы
	«Наши достижения»	Родительское собрание	Все группы
	Школа здоровья Маши Заболейкиной	Долгосрочный проект	Младшие, средняя группа

2.6. Программа коррекционно-развивающей работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья

Целью коррекционной работы в группах для детей с особыми возможностями здоровья является – обеспечение коррекции недостатков в физическом и (или) психическом развитии различных категорий детей с ограниченными возможностями здоровья и оказания помощи детям этой категории в освоении общеобразовательной программы.

Реализация коррекционных технологий в режиме дня МАДОУ

Технология	Краткое описание	Время проведения
Здоровьесберегающие технологии		
Физкультурные занятия	Совместная деятельность педагога с подгруппой детей с целью развития физических качеств, освоение основных видов движений и сохранение здоровья	3 раза в неделю, длительность соответствует нормативным требованиям
Подвижные и спортивные игры	Игры с разной степенью подвижности, нагрузки и скорости выполнения движений в целях развития определенных мышечных систем, координации движений, формирования коммуникативных и волевых качеств личности, развития познавательной сферы и ориентировки в пространстве и времени	Ежедневно по 2-3 игры в соответствии с педагогическими целями от 5 до 25 мин. в зависимости от возраста детей
Динамические паузы	Небольшие (до 1,5 – 2 минут) комплексы упражнений для отдельных групп мышц,	Выполняются по мере необходимости для

	глаз, снятия интеллектуальной, эмоциональной нагрузки, для переключения или подготовки к другой деятельности	снятия разного рода перегрузок
Коммуникативные игры	Специальные подвижные, сюжетно-ролевые, дидактические игры и игровые программы, направленные на развитие умений вступать во взаимодействие и поддерживать контакты	Проводятся ежедневно в утренние и вечерние часы
Релаксационные упражнения	Упражнения, сопровождаемые музыкой, литературными образами с целью снятия мышечного напряжения и интеллектуальных нагрузок	Время от 2 до 5 минут, могут осуществляться в различные режимные моменты
Массаж и самомассаж	Специальный, соответствующий требованиям медицины комплекс массажа в коррекционно-оздоровительных целях (развитие психомоторики, профилактики простудных заболеваний)	Проводится по рекомендациям врача в осенне-весенний сезон в утренние и вечерние часы для старших дошкольников
Пальчиковая гимнастика	Специальные игры, основанные на движениях пальцев и кистей рук, имитирующих различные образы, часто сопровождающие фольклорные, литературные, стихотворные тексты	Проводится ежедневно индивидуально или с подгруппой детей
Дыхательная гимнастика	Специальные комплексы упражнений для дыхательной системы, осуществляемых под контролем медицинского персонала с целью речевого развития, формирования регуляторных процессов и оздоровления организма	Проводится ежедневно индивидуально или с подгруппой детей
Корректирующая гимнастика	Коррекция осанки, мышц стопы, голеностопных суставов, сохранения зрения и коррекции его нарушений, осуществляемые под руководством врача.	Проводится ежедневно индивидуально или с подгруппой детей

Психологические характеристики детей с особенностями развития

В МАДОУ осуществляется коррекционная работа со следующими категориями детей:

- с расстройствами эмоционально-волевой сферы – 7 детей;
- с агрессивным поведением – 1;
- с синдромом гиперактивности и дефицита внимания (СДВГ) – 3;
- с нарушениями речевого развития – 21;
- с иными особенностями в развитии: слабовидящий – 1; с нарушениями опорно-двигательного аппарата – 2; имеющие медицинский диагноз – 2; леворукие – 4

Перечисленные категории детей способны к самообслуживанию и взаимодействию с окружающим миром, поэтому для них возможно посещение детского сада в режиме полного дня.

В адаптированной образовательной программе определяется специфическое для ребенка с ОВЗ соотношение форм и видов деятельности, индивидуализированный объем и глубина содержания, специальные психолого-педагогические технологии, учебно-методические материалы и технические средства. Адаптированная образовательная программа обсуждается и реализуется с участием родителей (законных представителей) ребенка. В ее структуру, в зависимости от психофизического развития и возможностей ребенка, структуры и тяжести недостатков, интегрируются необходимые модули коррекционных программ, комплексов методических рекомендаций по проведению занятий с детьми с ОВЗ и т. д.

Дети с задержкой психического развития

Психологические особенности детей с задержкой психического развития:

- Ограниченный запас общих сведений и представлений
- Пониженная обучаемость
- Неполноценность зрительного и слухового восприятия
- Недостаточность процессов внимания и памяти
- Преобладание наглядных форм мышления, снижение критичности
- Обедненный словарный запас, трудность освоения грамматических конструкций
- Повышенная психическая истощаемость
- Двигательная расторможенность
- Возбудимость, слабая эмоциональная устойчивость
- Нарушение саморегуляции во всех видах детской деятельности
- Нарушение чувства дистанции

Задачи коррекционно-педагогической работы:

- Формирование психологического базиса для развития высших психических функций
- Создание условий для полноценного межанализаторного взаимодействия через систему специальных игровых упражнений
- Целенаправленное формирование высших психических функций
- Формирование ведущих видов деятельности
- Коррекция недостатков в эмоционально-волевой сфере
- Преодоление недостатков в речевом развитии
- Формирование коммуникативной деятельности

- Повышение уровня умственной работоспособности
- Формирование пространственных представлений, схемы тела
- Развитие мелкой моторики
- Формирование нравственно-этической сферы, создание условий для эмоционально-личностного становления и социальной адаптации

Содержание коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими задержку психического развития

- Игры на развитие произвольного визуального и аудиального внимания
- Игры на развитие самоконтроля, для формирования умения управлять своим поведением, для преодоления проявлений импульсивности
- Игры на преодоление стереотипии в поведении
- Игры на повышение общей энергетике высших психических функций и общей активизации ребенка
- Игры на развитие межполушарного взаимодействия
- Игры на развитие программирования действий (формирование произвольности действий)
- Игры на развитие гностических (сенсорных) процессов
- Игры на развитие мелкой моторики
- Игры на формирование навыков построения сложных двигательных программ
- Игры на развитие пространственного восприятия собственного тела, схемы тела
- Игры на развитие пространственных представлений

Дети с нарушениями эмоционально-волевой сферы

Психологические особенности детей с нарушениями эмоционально-волевой сферы проявляются:

- В сложности установления взаимоотношений со всеми окружающими людьми: с близкими и сверстниками.
- В специфических отклонениях в психомоторном развитии.
- В немотивированных страхах.
- В специфике динамических характеристик эмоционального процесса (скорости возникновения эмоций, их интенсивности и длительности); свойственна эмоциональная захваченность какой-либо быстро возникающей, сильной эмоцией или, наоборот, эмоциональная отстраненность, когда эмоция, едва возникнув, быстро затухает, не имея ни дальнейшего речевого, ни невербального выражения.

- В нарушении общих свойств эмоциональной регуляции (предметности, ситуативности, избирательности). Обнаруживается своеобразная «эмоциональная дезорганизация»: часто в парадоксальном (неадекватном ситуации) эмоциональном реагировании.
- В задержке формирования коммуникативных функций речи.
- В преобладании внешне обвиняющих реакций с эмоциями гнева и раздражения.

Основные задачи психолого-педагогического коррекционно-развивающего воздействия

- Преодоление трудностей в развитии форм взаимодействия с окружающим миром.
- Формирование целенаправленного поведения.
- Стимуляция психической активности, направленной на взаимодействие со взрослыми и сверстниками.
- Смягчение сенсорного и эмоционального дискомфорта, чувства тревоги и страха.
- Развитие психомоторных функций.
- Коррекция нарушений в эмоциональном развитии.
- Формирование познавательных процессов.

Стратегические направления работы с детьми, имеющими нарушения эмоционально-волевой сферы

- Повышение самооценки.
- Обучение умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
- Снятие мышечного напряжения, коррекция нарушений в эмоциональном развитии детей этой категории.
- Совершенствование моделей взаимодействия детей с родителями, педагогами, сверстниками.

Содержание развивающей работы с детьми, имеющими нарушения эмоционально-волевой сферы

- Технологии, направленные на преодоление негативных эмоций.
- Игры на развитие внимания.
- Игры на развитие памяти.
- Игры на развитие локомоторных функций.
- Игры на развитие зрительно-моторной координации.
- Игры и упражнения, направленные на формирование адекватных форм поведения.
- Упражнения на развитие саморегуляции и самоконтроля.
- Игры на регуляцию дыхательной системы.
- Игры на развитие речи.

- Игры на развитие исследовательских способностей.

Агрессивные дети

Агрессия – деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, приносящее физический или моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт.

Психологические особенности агрессивного ребенка (особенности поведения)

- Нападает на сверстников, обзывает их.
- Намеренно употребляет грубые выражения.
- Ведет себя демонстративно ради привлечения внимания.
- Использует любую возможность, чтобы разозлить маму, воспитателя, сверстников, не успокаивается до тех пор, пока взрослые не взорвутся, а дети не вступят в драку, при этом родителям и педагогам непонятно, чего добивается ребенок.
- Стремится переложить вину за затеянную им ссору на других детей.
- Не замечает своего агрессивного поведения, не видит, что вселяет в других страх и беспокойство.
- Повышенно подозрителен и насторожен.
- Думает, что весь мир хочет обидеть именно его.
- Часто теряет контроль над собой.
- Часто отказывается выполнять правила.
- Часто сердится и отказывается сделать что-нибудь.
- Часто завистлив и мстителен.

Работа с агрессивными детьми проводится в трех направлениях:

- работа с гневом. Обучение агрессивных детей социально приемлемым способам выражения гнева;
- обучение детей навыкам распознавания и контроля негативных эмоций, умению владеть собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева;
- формированию способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию.

Задачи коррекционно-развивающей работы с агрессивными детьми

- Корректировать агрессивность и конфликтность.
- Научить распознавать и контролировать негативные эмоции.
- Научить способам выражения (выплескивания гнева).
- Научить способам бесконфликтного общения ребенка со сверстниками и родителей с детьми.
- Создавать условия доверия ребенка к самому себе.
- Формировать способность к эмпатии, доверию, сочувствию.

Содержание развивающей работы с агрессивными детьми

включает следующие игры и упражнения:

- Технологии, направленные на преодоление негативных эмоций.
- Игры на снятие мышечного напряжения.
- Комплексы массажа и самомассажа.
- Дыхательные упражнения.
- Упражнения для развития мелкой моторики рук.
- Кинезиологические упражнения.
- Игры и упражнения, направленные на формирование адекватных форм поведения.
- Игры на развитие самоконтроля и саморегуляции.
- Упражнения для развития взаимопонимания.
- Игры на взаимодействие.
- Игры на повышение самооценки.

Дети с признаками синдрома гиперактивности и дефицита внимания

Психологические особенности ребенка с синдромом гиперактивности и дефицита внимания.

Наряду с гиперактивностью в двигательной сфере, как правило, обнаруживаются нарушения координации движений, несформированность мелкой моторики и праксиса (способности осуществлять сложные целенаправленные движения и действия).

Недостаточно сформировано «психологическое пространство»: между эмоциями и конкретным действием нет промежуточного звена в виде осмысления, фантазий, психической переработки, которая позволила бы канализировать возбуждение и тревогу в безопасное русло. Ребенок переживает чувство внутреннего непостоянства, поэтому важнейшим моментом коррекционной работы будет установление дистанции, формирование пространства для психического функционирования.

Проблемы в поведении: агрессивность, конфликтность, неспособность постоять за себя, неумение предвидеть последствия своих действий, импульсивность, медлительность, склонность ко лжи, воровство. Эмоциональные проблемы: неуверенность в себе, застенчивость, заниженная самооценка, тревожность, страхи, инфантилизм. Нарушение настроения: нестабильное или сниженное настроение, повышенная возбудимость. Проблемы на занятиях: отсутствие интереса, дефицит внимания, неусидчивость, повышенная отвлекаемость. Проблемы в общении: проблемы с адаптацией к дошкольному учреждению, отсутствие друзей, трудности взаимодействия с коллективом сверстников.

Задачи работы с детьми, имеющими синдром дефицита

внимания и гиперактивности

- Развитие дефицитарных функций (внимания, контроля поведения, двигательного поведения).
- Развитие психомоторных функций.
- Коррекция нарушений в эмоциональном развитии.
- Отработка конкретных навыков социального взаимодействия.
- Совершенствование моделей взаимодействия детей с родителями, педагогами, сверстниками.
- Осуществление работы по профилактике и преодолению гневных эмоций и агрессивного поведения.

Содержание работы с детьми, имеющими синдром дефицита

внимания и гиперактивности

- Дыхательные упражнения.
- Игры на развитие моторно-вестибулярной активности.
- Игры на снятие мышечного напряжения.
- Игры на развитие концентрации и развития внимания.
- Игры на развитие мелкой моторики.
- Комплекс самомассажа.
- Упражнения для снижения агрессивности.
- Игры на развитие самоконтроля.
- Упражнения для развития взаимопонимания.

Дети с нарушениями речевого развития

Психологические особенности детей с нарушениями речевого развития

1. Неполюценная речевая деятельность, влияющая на недостатки формирования у детей сенсорной, интеллектуальной и аффективно-волевой сфер, которые проявляются:

- в недостаточной устойчивости внимания, ограниченных возможностях его распределения;
- в снижении вербальной памяти и продуктивности запоминания при относительной сохранности смысловой памяти;
- в связи между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития: обладая полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями, доступными их возрасту, эти дети отстают в развитии словесно-логического мышления, с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением и обобщением

2. Соматическая ослабленность и замедленное развитие локомоторных функций, приводящих к отставанию в развитии двигательной сферы детей:

- к недостаточной координации движений;
- к снижению и скорости их выполнения;
- к недостаточной координации пальцев кисти руки, к недоразвитию мелкой моторики (наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции).

3. Отклонения в эмоционально-волевой сфере:

- нестойкость интересов;
- пониженная наблюдательность;
- сниженная мотивация;
- негативизм, неуверенность в себе;
- повышенная раздражительность, агрессивность, обидчивость;
- трудности в общении с окружающими и в налаживании контактов со своими сверстниками.

4. Фиксированность на дефекте:

- трудности вербальной коммуникации;
- речевой и поведенческий негативизм усложняют структуру нарушений и ведут к нарушению социальной адаптации.

**Задачи коррекционно-развивающей работы с детьми
с нарушениями речевого развития:**

- Развитие речи.
- Формирование коммуникативной деятельности.
- Формирование саморегуляции и самоконтроля.
- Развитие познавательных процессов.
- Развитие психомоторной сферы
- Коррекция эмоционально-волевой сферы.

**Содержание коррекционно-развивающей работы с детьми
с нарушениями речевого развития**

- Дыхательные упражнения.
- Упражнения и игры для развития речи.
- Технологии, направленные на развитие коммуникативных качеств личности.
- Упражнения для развития сценических способностей детей.
- Технологии, направленные на преодоление негативных эмоций.
- Игры на развитие внимания.

- Игры на развитие памяти.
- Игры на развитие мыслительных операций.
- Игры на развитие локомоторных функций.
- Упражнения на развитие саморегуляции и самоконтроля.

Леворукие дети

Психологические проблемы леворуких детей:

1. Трудности ориентировки в пространстве.
2. Трудности установления логических связей.
3. Высокая ранимость, впечатлительность, тревожность, подвижность, гневливость.
4. Трудности привыкания к новой обстановке.
5. Трудности при работе в группе.
6. Трудности при работе в жестко регламентированных условиях, в ситуациях соподчинения.
7. Трудности с развитием фонематического слуха, артикуляционных навыков, в определении значения слов: эти дети воспринимают и запечатлевают чужую речь глобально, целыми блоками, воспроизводя до мелочей, в том числе и ее интонационные особенности.

Главные задачи психического развития леворуких детей:

- Формирование пространственных представлений.
- Подготовка руки к письму с учетом леворукости.
- Развитие ориентировки во времени.
- Развитие способностей к установлению причинно-следственных связей как основы развития логического мышления и связной речи.
- Развитие фонематического слуха, артикуляционных навыков, языкового чутья в определении семантики слов и словосочетаний.

Содержание коррекционно-развивающей работы с леворукими детьми:

- Упражнения с пальчиками и пальчиковая гимнастика.
- Дыхательные упражнения.
- Упражнения на развитие чувства ритма.
- Задания на формирование пространственных представлений.
- Упражнения для формирования ощущения времени.
- Кинезиологические упражнения.

2.7. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

В части, формируемой участниками образовательных отношений, представлены выбранные парциальные программы, направленные на развитие детей в одной или нескольких образовательных областях, видах деятельности и культурных практиках, а также методики и формы организации образовательной работы.

В соответствии с ФГОС, данная часть Программы учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов и, в частности, может быть ориентирована на:

- специфику национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;
- выбор тех парциальных образовательных программ и форм организации работы с детьми, которые в наибольшей степени соответствуют потребностям и интересам детей, а также возможностям педагогического коллектива;
- сложившиеся традиции ДОУ.

Образовательная деятельность включает в себя разные виды совместной деятельности детей и взрослого, их частую смену и различные формы совмещения с игрой и творчеством. При реализации содержания программы в рамках совместной деятельности воспитателя с воспитанниками используются разнообразные формы работы с детьми: это - организованная образовательная деятельность, целевые прогулки, экскурсии, чтение художественной литературы, кружковая работа.

Модель соотношения парциальных образовательных программ по реализации задач образовательных областей

Образовательные области	Программы	Содержание
Часть, формируемая участниками образовательных отношений		
-физическое развитие -познавательное развитие -социально-коммуникативное развитие	Программа «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет», Е.Сулим.	Направлена на укрепление здоровья, улучшение физического развития и эмоционального состояния, воспитание потребности в здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста, содержащая учебно-тематический план, приложение: конспекты занятий, игры и упражнения.

Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

Формы работы	Способы	Методы	Средства
Программа «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет», Е.Сулим			
Индивидуальная Подгрупповая Групповая Совместная деятельность воспитателя с детьми	Праздники Дни здоровья Консультации родителей Подготовка спортивно-танцевальных постановок	Наглядный Диалог Игра Показ	Дидактический материал ТСО ИКТ Спортивный инвентарь

Образовательная деятельность в ходе режимных моментов

<i>Первая половина дня</i>	<i>Прогулка</i>	<i>Вторая половина дня</i>
Программа «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет», Е.Сулим		
- Индивидуальные и подгрупповые занятия	- Игры -Индивидуальная работа	Общение детей со сверстниками и взрослым Совместная двигательная деятельность взрослого и детей

Образовательная деятельность в процессе самостоятельной деятельности детей

Парциальная образовательная программа	Образовательный потенциал семьи
Программа «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет», Е.Сулим	Вовлечение родителей в образовательную деятельность. Совместная художественно-творческая деятельность

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда младшей группы (далее – РППС) соответствует требованиям Стандарта и санитарно-эпидемиологическим требованиям.

Развивающая предметно-пространственная среда группы построена в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей, обеспечивает реализацию образовательного потенциала пространства ДОО, предоставляет возможности для общения и целенаправленной, разнообразной совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

Характеристика развивающей предметно-пространственной среды младшей группы

№ п/п	Критерий	Характеристика
1	полифункциональность	Предметно-пространственная среда должна открывать множество возможностей, обеспечивать все составляющие образовательного процесса, и в этом смысле должна быть многофункциональной.
2	трансформируемость	Предполагает возможность изменений, позволяющих, по ситуации, вынести на первый план ту или иную функцию пространства (в отличие от монофункционального зонирования, жестко закрепляющего функции за определенным пространством)
3	вариативность	Определяется содержанием воспитания, культурными и художественными традициями, климатогеографическими особенностями.
4	учет полоролевой специфики	Среда обеспечена как общим, так и специфичным материалом для девочек и мальчиков.
5	интеграция образовательных областей	Материалы и оборудование для одной образовательной области могут использоваться в ходе реализации других областей
6	информативность	Предусматривает разнообразие тематики материалов и оборудования, активности детей во взаимодействии с предметным окружением
7	гибкое зонирование	В создании предметно-развивающей среды предусматривается легкость трансформирования оборудования, полифункциональность его использования

С целью полифункциональности использования пространства группового помещения, оно разделено на 3 части:

- зону для спокойной деятельности;

- зону для деятельности, связанной с экстенсивным использованием пространства (активным движением, возведением крупных игровых построек и т.п.);
- рабочую зону.

3.2. Материально-техническое обеспечение Программы

Проектная мощность детского сада, используемая в образовательных целях.

В детском саду имеются:

- **Физкультурный зал.** Оснащен спортивными комплексами, крупными модулями, шведскими стенками, матами, гимнастическими скамейками, баскетбольными щитами, дугами для подлезания, мячами, беговой дорожкой, канатом, скакалками, обручами, кеглями, батутами, тренажерами и другим необходимым оборудованием. Для создания эмоционального настроения в зале есть музыкальный центр.

- **Музыкальный зал.** Оборудован пианино, синтезатором «Ямахой», домашним кинотеатром, мультимедийным оборудованием, баяном, детскими музыкальными инструментами, DVD-дисками с музыкальными произведениями, яркими наглядными пособиями, дидактическими играми. Для театрализованной деятельности имеется сцена, костюмерная, декорации. В музыкальном зале современный дизайн интерьера.

- **Медицинский блок.** Соответствует требованиям САНПиНа. Там имеется: кушетка, шкаф аптечный, медицинский столик со стеклянной крышкой, холодильник, набор прививочного инструмента, средства для оказания медицинской помощи, весы медицинские, ростомер, лампа настольная, динамометр, тонометр, фонендоскоп, плантограф.

- **Методический кабинет.** В нём собраны: наглядный материал, пособия для проведения всех видов занятий, материал для консультаций, библиотека с методической литературой и периодической печатью. Ведется накопление видеоматериалов проведенных мероприятий и познавательных видеофильмов для детей. Имеется мультимедийное оборудование, интерактивная доска.

- **Групповые помещения** оборудованы современной мебелью. В каждой возрастной группе созданы условия для самостоятельного, активного и целенаправленного действия детей во всех видах деятельности: игровой, двигательной, изобразительной, театрализованной, конструктивной, познавательной и т.д. Все оборудование в группах оформлено эстетично, практично в употреблении, не токсично, закреплено и соответствует возрастным особенностям детей.

Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Образовательные программы

- Образовательная система «Школа 2100» и «Детский сад 2100». Образовательная программа для детей раннего возраста 2-3 года. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования, 2012 г.

- Л.П. Банникова «Программа оздоровления детей в ДОУ». Методическое пособие, 2008 г.

- Е.А.Бабенкова «Оздоровительная технология для детей в образовательных учреждениях». Методические рекомендации, 2011 г.

Средства

- Мультимедийное оборудование;
- Музыкальный центр - 1 шт.;
- Наглядно-дидактические пособия к ООП ДО «Детский сад 2100»;
- Наглядный и раздаточный материал;
- Развивающие, настольные, дидактические игры;
- Строительные наборы, конструкторы, конструкторы «ЛЕГО», «ТИКО»;
- Игровая мебель для сюжетно-ролевых игр.

Учебно-методическая и справочная литература

1.	Асташина М.П. Фольклорно-физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2013. – 110 с.	1
2.	Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Технология оздоровления детей в детском саду. Новые стандарты. – М.: УЦ «Перспектива», 2012. – 120 с.	1
3.	Банникова Л.П. программа оздоровления детей дошкольных образовательных учреждениях: Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2008. – 48 с.	1
4.	Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 4-5 лет в ДОУ: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернеров. – Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012. – 208 с.	1
5.	Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 4-5 лет в ДОУ: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернеров. – Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012. – 208 с.	1
6.	Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 5-6 лет в ДОУ: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей,	1

	гувернеров. – Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012. – 216 с.	
7.	Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 6-7 лет в ДОУ: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернеров. – Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012. – 224 с.	1
8.	Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. - М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 48 с.	1
9.	Гаврилова В.В. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет: планирование, конспекты занятий. – изд.2-е,испр. – Волгоград: Учитель,2016. – 188 с.	1
10.	Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации/ авт.-сост. Л.Г. Верховзина, Л.А. Заикина. – Волгоград: Учитель, 2013. – 126 с.	1
11.	Горбатова М.С. Оздоровительная работа в ДОУ: нормотивно-правовые документы, рекомендации. - Изд. 2-е, испр. и доп. – Волгоград: Учитель, 2011. 413 с.	1
12	Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа.- М.: Издательство «Скрипторий 2003»,2010. – 224 с.	1
13	Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.- М.: Издательство «Скрипторий 2003»,2010. – 220 с.	1
14	Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.- М.: Издательство «Скрипторий 2003»,2010. – 192 с.	1
15	Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа.- М.: Издательство «Скрипторий 2003»,2012. – 168с.	1
16	Здоровьесберегающая деятельность: планирование, рекомендации, мероприятия/ авт.сост. Н. В. Лободина, Т. Н. Чурилова. - Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2013. – 205 с.	1
17	Казина О.Б. Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий, праздников и развлечений. – Ярославль: ООО «Академия развития»,2011. – 320 с.	1
18	Малюкова И.Б. абилитация детей с церебральными параличами: формирование движений. Комплексы упражнений творческого характера: практическое пособие. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2011. – 112 с.	1
19	Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет/ авт.-сост. Н.М. Соломенникова. – изд. 2-е. – Волгоград: Учитель. – 135 с.	1
20	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий.– М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010. – 80 с.	1

21	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий.– М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010. – 112 с.	1
22	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий.– М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010. – 112 с.	1
23	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. Конспекты занятий.– М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2012. – 112 с.	1
24	Планы-конспекты НОД с детьми 2-7 лет. Образовательная область «Физическая культура» практическое пособие./ Авт.-сост. О.Н. Моргунова. Воронеж: ООО «Метода», 2013. 224 с.	1
25	Подольская Е.И. Необычные физкультурные занятия для дошкольников. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2011. – 167 с.	1
26	Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. – Изд. 3-е. – Волгоград: Учитель: ИП. Гринин Л.Е., 2014. – 183 с.	1
27	Подольская Е.И. Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа. – Волгоград: Учитель, 2013. – 143 с.	1
28	Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. – Изд. 3-е. – Волгоград: Учитель: ИП. Гринин Л.Е., 2014. – 183 с.	1
29	Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста: методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетно-ролевой основе/ авт.-сост. Н.Г. Коновалова. – Волгоград: Учитель. – 63 с.	1
30	Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Обзор программ дошкольного образования. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.	1
31	Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4-5 лет (с учетом уровня двигательной активности) : пособие воспитателей и инструкторов физкультуры/ М.А. Рунова. – М.: Просвещение, 2007. – 111 с.	1
32	Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7лет /авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2013. – 144 с.	1
33	Сулим Е.В. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. – 160 с.	1
34	Сулим Е.В. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. – 182 с.	1
35	Физическое развитие дошкольников. Часть 1. Охрана и укрепление здоровья / Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 144 с.	1

36	Физическое развитие дошкольников. Часть 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств / Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 160 с.	1
37	Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-7 лет. М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2011. - 96 с.	1
38	Шишкина В.А. Движение+ Движение: Кн.для воспитателей дет. сада. М.:Просвещение, 1992.- 96 с.	1

3.3. Планирование образовательной деятельности

Воспитательно-образовательный процесс строится с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, социального заказа родителей.

Комплексно-тематический план организации образовательной деятельности МАДОУ ЦРР – «Слободо-Туринский детский сад «Солнечный»

Месяц/Тема	Неделя	Возраст					
		1,2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет	
Сентябрь «Мир человека»	1	Адаптация	Мониторинг				
	2	Адаптация	Мониторинг				
	3	Наш любимый детский сад	Наш любимый детский сад	Я и мой детский сад	Сыновья и дочери / мальчики и девочки	Воспоминание о лете.	
	4	Наш любимый детский сад	Наш любимый детский сад	Какие мы	Мои друзья	Как жить с людьми. Правила нашей жизни	
Октябрь «Мы и природа»	1	Осень	Растения (деревья, кусты, цветы)	За овощами в огород	Уникальный мир животных и растений Урала	Место, в котором я живу (Какая она, моя осень)	
	2	Осень	Фрукты, ягоды, овощи	За фруктами в сад	Уникальный мир животных и растений Урала	Животные и растения континентов	
	3	Явления природы	Домашние животные	В лес за грибами и ягодами	Природные зоны земли, животный мир	Охрана животных	
	4	Овощи	Дикие животные	Осень	Осень	Россия - наш общий дом	
Ноябрь	1	Мой дом	Это улица родная, а на ней наш детский сад	Улица, на которой я живу	Памятные места нашего села	Памятные места нашего села	
	2	Мой дом	Мое село – Туринская	Как вести себя на	Отправляясь в путь по	Подготовка к путешествию	

«Путешествие по родной Земле»			Слобода	улице	родной Земле	
	3	Домашние животные и их детеныши	Уральская мозаика	Мы идём в магазин	Транспорт	Путешествие в Европу
	4	Домашние животные и их детеныши	Цветная страна	Досуг в выходные	Помощники: глобус и карта	Путешествие в Европу
Декабрь «Зима»	1	Мои первые впечатления	Зима	Я и моя семья	Северный полюс	Путешествие в Америку
	2	Поможем украсить елку	Птицы зимой	Наш дом	Тундра и её обитатели	Путешествие в Америку
	3	Звери	Дикие звери зимой	Зима	Тайга	В гостях у индейцев
	4	Новый год	Как мы встретим Новый год	Зимние праздники	Новый год	Новый год
Январь «Мы и наша семья»	3	Дом	Какие мы	Мебель. Еда и посуда	Кто я. Если хочешь быть здоров	Путешествие в Африку. Маски на лице и в жизни
	4	Моя семья	Одежда	Одежда, головные уборы, обувь	Береги себя и своих близких	Что скрывали пирамиды
Февраль «Что нас окружает»	1	Квартира, мебель, посуда	Обувь	Профессии людей моего села	Столица нашей Родины – Москва	Путешествие в Австралию
	2	Квартира, мебель, посуда	Моя семья. Помощь маме	Творческие профессии	История Москвы	Путешествие в Австралию
	3	Одежда, обувь	Моя семья. Помощь в семье	Папин праздник (роль в семье)	Театры и музеи Москвы	Путешествие в Азию
	4	Одежда, обувь	Цветная страна	Мамин праздник (роль в семье)	Народные праздники	Путешествие в Азию
Март	1	Мамин день	Мебель	Живые обитатели Земли. Дикие звери (в зоопарке)	Традиции родной стороны. Устное народное творчество	По морю, по океану. Путешествие в Антарктиду
	2	Мамин день	Вещи	Домашние животные.	Народные промыслы	Полярники

«Мы и наш дом»				Домашние любимцы		
	3	Папа, мама и я – дружная семья	Столовая и кухонная посуда	Птицы	Народный костюм	По морю, по океану Путешествие на морское дно
	4	Папа, мама и я – дружная семья	Чайная посуда	Рыбы, морские и речные обитатели	Мой народ	Почему люди такие разные
Апрель «Красная Весна»	1	Краски весны	Весна	Весеннее пробуждение природы	Путешествие на юг Весна в степи	Путешествие по земле и не только... Чудеса, да и только
	2	Зеленые друзья	Весна	Насекомые или шестиногие малыши	Откуда хлеб пришел	Космическое путешествие
	3	Водичка, водичка	Путешествие в голубую страну	Сажаем растения	К лету в гости	Открытия науки: от арабских цифр к роботу и компьютеру
	4	Водичка, водичка	Части суток	Откуда хлеб пришел	Широка страна моя родная	Путешествие в будущее (машина времени)
Май «Интересно знать»	1	На чем ездят люди?	Времена года. Лето	Транспорт	Часы и календари	Голубая планета
	2	Дорожная азбука	Времена года. Лето	Мой календарь	Средства связи	Я – гражданин мира. Кругосветное путешествие
	3	Мониторинг				
	4	Мониторинг				

Учебный план

Учебный год начинается с 01 сентября, заканчивается 31 мая.

С 01 сентября по 15 сентября ежегодно проводится начальная диагностика уровня развития воспитанников.

С 15 мая по 31 мая ежегодно проводится итоговая диагностика уровня развития воспитанников.

С 01 июня по 31 августа – летний оздоровительный период, во время которого проводится совместная деятельность педагогов и детей только эстетического и оздоровительного циклов (музыкальные, спортивные, изобразительного искусства). В летний

оздоровительный период организуются спортивные и подвижные игры, эстафеты, спортивные праздники, музыкальные развлечения, экскурсии и др., а также увеличивается продолжительность прогулок. Конструктивные игры с песком и различным природным материалом, водой, планируются ежедневно. 1 раз в месяц проводятся спортивные и музыкальные праздники, планируется посещение музея, библиотеки.

В середине НОД статического характера проводятся физкультурные минутки.

Направления развития	I	Обязательная часть	Количество занятий в неделю/ год							
			НОД	Первая группа раннего возраста	Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Компьютер.	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
	1.19	Физическая культура		2/76	2/76	3/114	2/76	3/114	3/114	
ИТОГО по обязательной части				2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	
Направления развития	II	Часть, формируемая участниками ОП	Количество занятий в неделю/ год							
			НОД	Первая группа раннего возраста	Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Компьютер.	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физическое развитие	2.3.	Физкультурное «Детский фитнес»			1/38		1/38			
ИТОГО по части, формируемой участниками ОП					1,0		1,0			

Программные задачи решаются в течение утреннего (с 9.00-12.00) и вечернего (15.00-17.30) отрезков времени, поэтому у каждого педагога составлена циклограмма планирования воспитательно-образовательной работы, в которой учитываются все виды деятельности с учетом требований ФГОС ДО.

Занятия проводятся по подгруппам согласно учебно-тематическому планированию.

Календарный учебный график

МАДОУ ЦРР – «Слободо-Туринский детский сад «Солнечный»

Календарный учебный график составлен в соответствии с производственным календарём с учётом Постановлений Правительства РФ по переносу праздничных дней.

Содержание	Возраст				
	1,2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Количество возрастных групп в каждой параллели	2	2	1	1	1
Адаптационный период	01.09.-15.09	-	-	-	-
Сроки начала образовательной деятельности	01.09.	01.09.	01.09.	01.09.	01.09.
Сроки окончания образовательной деятельности	31.05.	31.05.	31.05.	31.05.	31.05.
Продолжительность учебного года	38 недель	38 недель	38 недель	38 недель	38 недель
Продолжительность учебной недели	5 дней	5 дней	5 дней	5 дней	5 дней
Продолжительность непрерывной образовательной деятельности	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Продолжительность перерыва между периодами НОД	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Максимально допустимый объем образовательной нагрузки	10 мин – 1 пол.дня 10 мин – 2 пол.дня			45 мин – 1 пол.дня 25 мин – 2 пол.дня	1,5 часа – 1 пол.дня 30 мин – 2 пол.дня
Сроки проведения мониторинга по освоению ОП	В течение года по достижению детьми 2-х лет, 2,6 года, 3 года.	Диагностические занятия в течение учебного года	Диагностические занятия в течение учебного года	Диагностические занятия в течение учебного года	Диагностические занятия в течение учебного года
Организация образовательной деятельности в летний период	Порядок комплектования и сроки функционирования ДОО определяются распоряжением Учредителя. ДОО работает согласно плану летней оздоровительной работы. Непрерывная непосредственно образовательная деятельность в летний период не проводится.				
Режим функционирования групп учреждения	Понедельник – пятница с 7.30 – 17.30				

**Тематическое планирование
непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию
во II группе раннего возраста (2-3 года).**

Количество НОД в неделю-2; в месяц-8; в год-76.

Месяц	№ недели	№ занятия	Задачи	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть	Литература
Сентябрь	1 неделя	1.	Упражнять в ходьбе и беге стайкой в одном направлении; в ходьбе по ограниченной поверхности, в ползании на четвереньках, в бросании мяча вдаль. Воспитывать самостоятельность, интерес к занятию.	Ходьба стайкой в одном направлении за воспитателем. 2. Ходьба по дорожке (2 раза).	Без предмета «Ветер дует нам в лицо».	Упражнение «Котята играют с мячами»	«Бегите все ко мне»	Упражнение «Котята ищут домики для своих мячей».	Конспект №1 Сентябрь 1-2 неделя.
		2	Упражнять в ходьбе и беге стайкой в одном направлении; в ходьбе по ограниченной поверхности, в ползании на	Ходьба стайкой в одном направлении за воспитателем. 2. Ходьба по дорожке (2 раза).	Без предмета «Ветер дует нам в лицо».	Упражнение «Котята играют с мячами»	«Бегите все ко мне»	Упражнение «Котята ищут домики для своих мячей».	Конспект №1 Сентябрь 1-2 неделя.

		четвереньках, в бросании мяча вдаль. Воспитывать самостоятельность, интерес к занятию.							
2 неде ля	3	Упражнять в ходьбе и беге стайкой в одном направлении; в ходьбе по ограниченной поверхности, в ползании на четвереньках, в бросании мяча вдаль. Воспитывать самостоятельность, интерес к занятию.	Ходьба стайкой в одном направлении за воспитателем. 2. Ходьба по дорожке (2 раза).	Без предмета «Ветер дует нам в лицо».	Упражнение «Котята играют с мячами»	«Бегите все ко мне»	Упражнение «Котята ищут домики для своих мячей».	Конспект №1 Сентябрь 1-2 неделя.	
	4	Упражнять в ходьбе и беге стайкой в одном направлении; в ходьбе по ограниченной поверхности, в ползании на четвереньках,	Ходьба стайкой в одном направлении за воспитателем. 2. Ходьба по дорожке (2 раза).	Без предмета «Ветер дует нам в лицо».	Упражнение «Котята играют с мячами»	«Бегите все ко мне»	Упражнение «Котята ищут домики для своих мячей».	Конспект №1 Сентябрь 1-2 неделя.	

			в бросании мяча вдале. Воспитывать самостоятельность, интерес к занятию.						
3 неде ля	5	Учить ходить и бегать в разном направлении, прыгать на месте, имитировать животных. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать самостоятельность. Вызывать положительный эмоциональный отклик на общение со взрослым и с детьми.	Ходьба за воспитателем, ходьба со сменой направления («Пойдем в гости к мишке, кошке, собачке» и т. д.). Имитация ходьбы мишки, кошки, собачки и т. д.	С погремушками	Упражнение «Попрыгаем как зайчики» (прыжки на месте).	«Куры и кошка»	Дети ходят по группе и прощаются по очереди с мишкой, кошкой, собачкой, которые расположены в разных концах группы.	Конспект №2 Сентябрь 3-4 неделя.	
	6	Учить ходить и бегать в разном	Ходьба за воспитателем, ходьба со	С погремушками	Упражнение «Попрыгаем как зайчики»	«Куры и кошка»	Дети ходят по группе и прощаются по	Конспект №2 Сентябрь 3-4 неделя.	

		направлении, прыгать на месте, имитировать животных. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать самостоятельность. Вызывать положительные эмоциональный отклик на общение со взрослым и с детьми.	сменой направления («Пойдем в гости к мышке, кошке, собачке» и т. д.). Имитация ходьбы мишки, кошки, собачки и т. д.		(прыжки на месте).		очереди с мышкой, кошкой, собачкой, которые расположены в разных концах группы.	
4 неделя	7	Учить ходить и бегать в разном направлении, прыгать на месте, имитировать животных, бросать мяч вдаль к зрительным ориентирам.	Ходьба за воспитателем, ходьба со сменой направления («Пойдем в гости к мышке, кошке, собачке» и т. д.). Имитация ходьбы	С погремушками	Бросание мяча способом из-за головы к зрительному ориентиру.	«Куры и кошка»	Дети ходят по группе и прощаются по очереди с мышкой, кошкой, собачкой, которые расположены в разных концах группы.	Конспект №2 Сентябрь 3-4 неделя.

		Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать самостоятельность. Вызывать положительный эмоциональный отклик на общение со взрослым и с детьми.	мишки, кошки, собачки и т. д.					
8	Учить ходить и бегать в разном направлении, прыгать на месте, имитировать животных, бросать мяч вдаль к зрительным ориентирам. Развивать умение ориентироваться в пространстве.	Ходьба за воспитателем, ходьба со сменой направления («Пойдем в гости к мишке, кошке, собачке» и т. д.). Имитация ходьбы мишки, кошки, собачки и т. д.	С погремушками	Бросание мяча способом из-за головы к зрительному ориентиру.	«Куры и кошка»	Дети ходят по группе и прощаются по очереди с мишкой, кошкой, собачкой, которые расположены в разных концах группы.	Конспект №2 Сентябрь 3-4 неделя.	

			<p>Воспитывать самостоятельность.</p> <p>Вызывать положительный эмоциональный отклик на общение со взрослым и с детьми.</p>						
октябрь	1 неделя	9	<p>Упражнять в ходьбе и беге в разных направлениях. Учить прыгать с продвижением вперед и ползать, меняя направление. Воспитывать самостоятельность, инициативу. Закреплять знание цвета.</p>	Ходьба в сочетании с бегом за взрослым.	Без предмета «Воробышки»	Упражнение «Воробышек скачет по дорожке».	«Воробышки и кот»	«Птицы машут крыльями». Спокойная ходьба с легкими движениями руками	Конспект №3 Октябрь 1-2 неделя.
		10	<p>Упражнять в ходьбе и беге в разных</p>	Ходьба в сочетании с бегом за	Без предмета «Воробышки»	Упражнение «Воробышек скачет по	«Воробышки и кот»	«Птицы машут крыльями». Спокойная	Конспект №3 Октябрь 1-2 неделя.

		направлениях. Учить прыгать с продвижением вперед и ползать, меняя направление. Воспитывать самостоятельность, инициативу. Закреплять знание цвета.	взрослым.		дорожке».		ходьба с легкими движениями руками	
2 неде ля	11	Упражнять в ходьбе и беге в разных направлениях. Учить прыгать с продвижением вперед и ползать, меняя направление. Воспитывать самостоятельность, инициативу. Закреплять знание цвета.	Ходьба в сочетании с бегом за взрослым.	Без предмета «Воробышки»	Упражнение «Прокати мяч по дорожке».	«Воробышки и кот»	«Птицы машут крыльями». Спокойная ходьба с легкими движениями руками	Конспект №3 Октябрь 1-2 неделя.
	12	Упражнять в ходьбе и беге в разных направлениях.	Ходьба в сочетании с бегом за взрослым.	Без предмета. Комплекс «Воробушки»	Упражнение «Прокати мяч по дорожке».	«Воробышки и кот»	«Птицы машут крыльями». Спокойная ходьба с	Конспект №3 Октябрь 1-2 неделя.

			Учить прыгать с продвижением вперед и ползать, меняя направление. Воспитывать самостоятельность, инициативу. Закреплять знание цвета.					легкими движениями руками	
3 неде ля	13	Упражнять в ходьбе, беге в колонне по одному в разных направлениях, в прокатывании мяча в ворота, в ползании и подлезании в ворота. Воспитывать внимание, самостоятельность, инициативу, положительное отношение к движениям.	Ходьба друг за другом в колонне в разных направлениях за воспитателем. По сигналу взрослого «Побежали» малыши бегут. Темп бега задает педагог.	Без предмета. Комплекс «Мишки»	Прокатывание мяча в ворота и ползание за ним.	Медведь и добрые зайчата».	Спокойная ходьба	Конспект №3 Октябрь 3-4 неделя.	
	14	Упражнять в	Ходьба друг за	Без предмета.	Прокатывание	Медведь и	Спокойная	Конспект №3	

			<p>ходьбе, беге в колонне по одному в разных направлениях, в прокатывании мяча в ворота, в ползании и подлезании в ворота. Воспитывать внимание, самостоятельность, инициативу, положительное отношение к движениям.</p>	<p>другом в колонне в разных направлениях за воспитателем. По сигналу взрослого «Побежали» малыши бегут. Темп бега задает педагог.</p>	<p>Комплекс «Мишки»</p>	<p>мяча в ворота и ползание за ним.</p>	<p>добрые зайчата».</p>	<p>ходьба</p>	<p>Октябрь 3-4 неделя.</p>
4 неделя	15	<p>Упражнять в ходьбе, беге в колонне по одному в разных направлениях, в прокатывании мяча в ворота, в ползании и подлезании в ворота. Воспитывать внимание,</p>	<p>Ходьба друг за другом в колонне в разных направлениях за воспитателем. По сигналу взрослого «Побежали» малыши бегут. Темп бега задает педагог.</p>	<p>Без предмета. Комплекс «Мишки»</p>	<p>Прокатывание мяча в ворота и ползание за ним.</p>	<p>Медведь и добрые зайчата».</p>	<p>Спокойная ходьба</p>	<p>Конспект №3 Октябрь 3-4 неделя.</p>	

			самостоятельность, инициативу, положительное отношение к движениям.						
		16	Упражнять в ходьбе, беге в колонне по одному в разных направлениях, в прокатывании мяча в ворота, в ползании и подлезании в ворота. Воспитывать внимание, самостоятельность, инициативу, положительное отношение к движениям.	Ходьба друг за другом в колонне в разных направлениях за воспитателем. По сигналу взрослого «Побежали» малыши бегут. Темп бега задает педагог.	Без предмета. Комплекс «Мишки»	Прокатывание мяча в ворота и ползание за ним.	Медведь и добрые зайчата».	Спокойная ходьба	Конспект №3 Октябрь 3-4 неделя.
ноябрь	1 неделя	17	Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал. Учить соразмерять	Ходьба в колонне друг за другом, ходьба с перешагиванием предметов высотой 10-15	Комплекс с флажками	Прокатывание мяча друг другу и ловля его.	«Лиса и цыплята»	Спокойная ходьба по залу друг за другом («Цыплята возвращаются домой»). Ходьба может	Конспект №4 Ноябрь 1-2 неделя.

			шаг с высотой препятствия при ходьбе, прокатывать и ловить мяч, перелезть через препятствие. Закреплять умение прыгать с продвижением вперед, знание формы. Воспитывать самостоятельность, ловкость, внимание.	см. Бег с остановкой на сигнал.				быть с легкими движениями руками («Цыплята машут крылышками»).	
	18	Совершенство вать ходьбу и бег с остановкой на сигнал. Учить соразмерять шаг с высотой препятствия при ходьбе, прокатывать и ловить мяч, перелезть через	Ходьба в колонне друг за другом, ходьба с перешагиванием предметов высотой 10-15 см. Бег с остановкой на сигнал.	Комплекс с флажками	Прокатывание мяча друг другу и ловля его.	«Лиса и цыплята»	Спокойная ходьба по залу друг за другом («Цыплята возвращаются домой»). Ходьба может быть с легкими движениями руками («Цыплята машут крылышками»)	Конспект №4 Ноябрь 1-2 неделя.	

			препятствие. Закреплять умение прыгать с продвижением вперед, знание формы. Воспитывать самостоятельность, ловкость, внимание.).	
2 неделя	19	Совершенство вать ходьбу и бег с остановкой на сигнал. Учить соразмерять шаг с высотой препятствия при ходьбе, прокатывать и ловить мяч, перелезть через препятствие. Закреплять умение прыгать с продвижением вперед, знание	Ходьба в колонне друг за другом, ходьба с перешагиванием предметов высотой 10-15 см. Бег с остановкой на сигнал.	Комплекс с флажками	Упражнение «Жучки выползли на прогулку».	«Лиса и цыплята»	Спокойная ходьба по залу друг за другом («Цыплята возвращаются домой»). Ходьба может быть с легкими движениями руками («Цыплята машут крыльшками»).	Конспект №4 Ноябрь 1-2 неделя.	

		формы. Воспитывать самостоятельность, ловкость, внимание.						
	20	Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал. Учитывать соразмерять шаг с высотой препятствия при ходьбе, прокатывать и ловить мяч, перелезать через препятствие. Закреплять умение прыгать с продвижением вперед, знание формы. Воспитывать самостоятельность, ловкость, внимание.	Ходьба в колонне друг за другом, ходьба с перешагиванием предметов высотой 10-15 см. Бег с остановкой на сигнал.	Комплекс с флажками	Упражнение «Жучки выползли на прогулку».	«Лиса и цыплята»	Спокойная ходьба по залу друг за другом («Цыплята возвращаются домой»). Ходьба может быть с легкими движениями руками («Цыплята машут крылышками»).	Конспект №4 Ноябрь 1-2 неделя.
3 неде	21	Упражнять детей в ходьбе	Ходьба по прямой и	Комплекс с погремушками	Упражнение «Ползание по	«Догони мяч»	«Найди мяч». Дети ходят по	Конспект №5 Ноябрь 3-4

	ля		в разных условиях (прямая и извилистая дорожки), в беге в медленном темпе за воспитателем. Учить прыгать с продвижением вперед, ползать по извилистой дорожке. Развивать координацию, равновесие. Воспитывать самостоятельность, активность. Дать представление – «прямая», «извилистая».	извилистой дорожкам.		извилистой дорожке». «Прыжки с продвижением вперед по извилистой дорожке».		залу, ищут спрятанный мяч. Найдя подходят говорит, где лежит мяч.	неделя.
		22	Упражнять детей в ходьбе в разных условиях (прямая и извилистая	Ходьба по прямой и извилистой дорожкам.	Комплекс с погремушками	Упражнение «Ползание по извилистой дорожке». «Прыжки с продвижением	«Догони мяч»	«Найди мяч». Дети ходят по залу, ищут спрятанный мяч. Найдя подходят	Конспект №5 Ноябрь 3-4 неделя.

			<p>дорожки), в беге в медленном темпе за воспитателем. Учить прыгать с продвижением вперед, ползать по извилистой дорожке. Развивать координацию, равновесие. Воспитывать самостоятельность, активность. Дать представление – «прямая», «извилистая».</p>			<p>вперед по извилистой дорожке».</p>		<p>говорит, где лежит мяч.</p>	
4 неде ля	23	<p>Упражнять детей в ходьбе в разных условиях (прямая и извилистая дорожки), в беге в медленном темпе за</p>	<p>Ходьба по прямой и извилистой дорожкам.</p>	<p>Комплекс с погремушками</p>	<p>Упражнение «Ползание по извилистой дорожке». «Прыжки с продвижением вперед по извилистой дорожке».</p>	<p>«Догони мяч»</p>	<p>«Найди мяч». Дети ходят по залу, ищут спрятанный мяч. Найдя подходят говорит, где лежит мяч.</p>	<p>Конспект №5 Ноябрь 3-4 неделя.</p>	

		<p>воспитателем. Учить прыгать с продвижением вперед, ползать по извилистой дорожке. Развивать координацию, равновесие. Воспитывать самостоятельность, активность. Дать представление – «прямая», «извилистая».</p>						
24	<p>Упражнять детей в ходьбе в разных условиях (прямая и извилистая дорожки), в беге в медленном темпе за воспитателем. Учить прыгать с продвижением</p>	<p>Ходьба по прямой и извилистой дорожкам.</p>	<p>Комплекс с погремушками</p>	<p>Упражнение «Ползание по извилистой дорожке». «Прыжки с продвижением вперед по извилистой дорожке».</p>	<p>«Догони мяч»</p>	<p>«Найди мяч». Дети ходят по залу, ищут спрятанный мяч. Найдя подходят говорит, где лежит мяч.</p>	<p>Конспект №5 Ноябрь 3-4 неделя.</p>	

			<p>вперед, ползать по извилистой дорожке. Развивать координацию, равновесие. Воспитывать самостоятельность, активность. Дать представление – «прямая», «извилистая».</p>						
5 неде ля	25	<p>Упражнять детей в ходьбе в разных условиях (прямая и извилистая дорожки), в беге в медленном темпе за воспитателем. Учить прыгать с продвижением вперед, ползать по извилистой дорожке.</p>	<p>Ходьба по прямой и извилистой дорожкам.</p>	<p>Комплекс с погремушками</p>	<p>Упражнение «Ползание по извилистой дорожке». «Прыжки с продвижением вперед по извилистой дорожке».</p>	<p>«Догони мяч»</p>	<p>«Найди мяч». Дети ходят по залу, ищут спрятанный мяч. Найдя подходят говорит, где лежит мяч.</p>	<p>Конспект №5 Ноябрь 3-4 неделя.</p>	

		Развивать координацию, равновесие. Воспитывать самостоятельность, активность. Дать представление – «прямая», «извилистая».						
26	Упражнять детей в ходьбе в разных условиях (прямая и извилистая дорожки), в беге в медленном темпе за воспитателем. Учить прыгать с продвижением вперед, ползать по извилистой дорожке. Развивать координацию, равновесие. Воспитывать	Ходьба по прямой и извилистой дорожкам.	Комплекс с погремушками	Упражнение «Ползание по извилистой дорожке». «Прыжки с продвижением вперед по извилистой дорожке».	«Догони мяч»	«Найди мяч». Дети ходят по залу, ищут спрятанный мяч. Найдя подходят говорит, где лежит мяч.	Конспект №5 Ноябрь 3-4 неделя.	

			самостоятельность, активность. Дать представление – «прямая», «извилистая».						
Декабрь	1 неделя	27	Упражнять в ходьбе и беге на носочках. Учить бросать мешочек с песком через веревку способом от плеча, прыгать между предметами. Развивать ловкость, равновесие. Вызывать положительные эмоции от выполнения заданий, от общения с детьми и со взрослым.	Ходьба обычная, ходьба на носочках («Какие мы большие»), ходьба обычная с переходом на обычный бег, бег на носочках, ходьба (10—15 с).	Комплекс с флажками	Бросание мешочков с песком вдаль через веревку.	Подвижная игра «Вот сидит наш пес Барбос».	Воспитатель говорит малышам, что собачка устала и уснула. Предлагает пройти мимо нее тихо-тихо, чтобы не разбудить. Дети идут тихо на носочках.	Конспект №6 Декабрь 1-2 неделя.
		28	Упражнять в ходьбе и беге на носочках. Учить бросать	Ходьба обычная, ходьба на носочках	Комплекс с флажками	Бросание мешочков с песком вдаль через веревку.	Подвижная игра «Вот сидит наш пес Барбос».	Воспитатель говорит малышам, что собачка устала	Конспект №6 Декабрь 1-2 неделя.

			<p>мешочек с песком через веревку способом от плеча, прыгать между предметами. Развивать ловкость, равновесие. Вызывать положительные эмоции от выполнения заданий, от общения с детьми и со взрослым.</p>	<p>(«Какие мы большие»), ходьба обычная с переходом на обычный бег, бег на носочках, ходьба (10—15 с).</p>				<p>и уснула. Предлагает пройти мимо нее тихо-тихо, чтобы не разбудить. Дети идут тихо на носочках.</p>	
2 неделя	29	<p>Упражнять в ходьбе и беге на носочках. Учить бросать мешочек с песком через веревку способом от плеча, прыгать между предметами. Развивать ловкость, равновесие. Вызывать</p>	<p>Ходьба обычная, ходьба на носочках («Какие мы большие»), ходьба обычная с переходом на обычный бег, бег на носочках, ходьба (10—15 с).</p>	<p>Комплекс с флажками</p>	<p>Прыжки через мешочки.</p>	<p>Подвижная игра «Вот сидит наш пес Барбос».</p>	<p>Воспитатель говорит малышам, что собачка устала и уснула. Предлагает пройти мимо нее тихо-тихо, чтобы не разбудить. Дети идут тихо на носочках.</p>	<p>Конспект №6 Декабрь 1-2 неделя.</p>	

		положительны е эмоции от выполнения заданий, от общения с детьми и со взрослым.						
	30	Упражнять в ходьбе и беге на носочках. Учить бросать мешочек с песком через веревку способом от плеча, прыгать между предметами. Развивать ловкость, равновесие. Вызывать положительны е эмоции от выполнения заданий, от общения с детьми и со взрослым.	Ходьба обычная, ходьба на носочках («Какие мы большие»), ходьба обычная с переходом на обычный бег, бег на носочках, ходьба (10— 15 с).	Комплекс с флажками	Прыжки через мешочки.	Подвижная игра «Вот сидит наш пес Барбос».	Воспитатель говорит малышам, что собачка устала и уснула. Предлагает пройти мимо нее тихо-тихо, чтобы не разбудить. Дети идут тихо на носочках.	Конспект №6 Декабрь 1-2 неделя.
3 неде ля	31	Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях	Обычная ходьба, ходьба по мягкой дорожке,	Комплекс «Воробышки»	Ходьба по скамейке. Прыжки в длину «Зайка	«Волшебная палочка»	Спокойная ходьба	Конспект №7 Декабрь 3-4 неделя.

			(твердая и мягкая дорожки). Учить прыгать в длину, ходить по скамейке. Развивать равновесие, координацию движений. Воспитывать активность и самостоятельность. Закреплять понятия «мягкая», «твердая».	ходьба по твердой дорожке. Бег по твердой и мягкой дорожкам.		прыгает через ручеек».			
	32	Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (твердая и мягкая дорожки). Учить прыгать в длину, ходить по скамейке. Развивать равновесие, координацию	Обычная ходьба, ходьба по мягкой дорожке, ходьба по твердой дорожке. Бег по твердой и мягкой дорожкам.	Комплекс «Воробышки»	Ходьба по скамейке. Прыжки в длину «Зайка прыгает через ручеек».	«Волшебная палочка»	Спокойная ходьба	Конспект №7 Декабрь 3-4 неделя.	

			движений. Воспитывать активность и самостоятельн ость. Закреплять понятия «мягкая», «твердая».						
	4 неде ля	33	Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (твердая и мягкая дорожки). Учить прыгать в длину, ходить по скамейке. Развивать равновесие, координацию движений. Воспитывать активность и самостоятельн ость. Закреплять понятия «мягкая», «твердая».	Обычная ходьба, ходьба по мягкой дорожке, ходьба по твердой дорожке. Бег по твердой и мягкой дорожкам.	Комплекс «Воробышки»	Ходьба по скамейке. Прыжки в длину «Зайка прыгает через ручеек».	«Волшебная палочка»	Спокойная ходьба	Конспект №7 Декабрь 3-4 неделя.
		34	Упражнять в	Обычная	Комплекс	Ходьба по	«Волшебная	Спокойная	Конспект №7

			<p>ходьбе и беге в разных условиях (твердая и мягкая дорожки). Учить прыгать в длину, ходить по скамейке. Развивать равновесие, координацию движений. Воспитывать активность и самостоятельность. Закреплять понятия «мягкая», «твердая».</p>	<p>ходьба, ходьба по мягкой дорожке, ходьба по твердой дорожке. Бег по твердой и мягкой дорожкам.</p>	«Воробышки»	<p>скамейке. Прыжки в длину «Зайка прыгает через ручеек».</p>	палочка»	хотьба	Декабрь 3-4 неделя.
январь	1 неделя	35	<p>Учить ходить разными способами, подражая животным. Упражнять в ползании, и подлезании на четвереньках, в бросании мяча об пол.</p>	<p>Обычная ходьба, ходьба-имитация.</p>	Комплекс «Мишки»	<p>Подлезание под 2 дуги. Бросание мяча об пол</p>	<p>Подвижная игра «Лиса и цыплята».</p>	<p>Игра малой подвижности «Шалтай-болтай»</p>	<p>Конспект №8 Январь 1-2 неделя.</p>

		Развивать ловкость, координацию, внимание. Воспитывать самостоятельность, активность.						
	36	Учить ходить разными способами, подражая животным. Упражнять в ползании, и подлезании на четвереньках, в бросании мяча об пол. Развивать ловкость, координацию, внимание. Воспитывать самостоятельность, активность.	Обычная ходьба, ходьба-имитация.	Комплекс «Мишки»	Подлезание под 2 дуги. Бросание мяча об пол	Подвижная игра «Лиса и цыплята».	Игра малой подвижности «Шалтай-болтай»	Конспект №8 Январь 1-2 неделя.
2 неделя	37	Учить ходить разными способами, подражая животным. Упражнять в	Обычная ходьба, ходьба-имитация.	Комплекс «Мишки»	Подлезание под 2 дуги. Бросание мяча об пол	Подвижная игра «Лиса и цыплята».	Игра малой подвижности «Шалтай-болтай»	Конспект №8 Январь 1-2 неделя.

		ползании, и подлезании на четвереньках, в бросании мяча об пол. Развивать ловкость, координацию, внимание. Воспитывать самостоятельность, активность.						
	38	Учить ходить разными способами, подражая животным. Упражнять в ползании, и подлезании на четвереньках, в бросании мяча об пол. Развивать ловкость, координацию, внимание. Воспитывать самостоятельность, активность.	Обычная ходьба, ходьба-имитация.	Комплекс «Мишки»	Подлезание под 2 дуги. Бросание мяча об пол	Подвижная игра «Лиса и цыпленок».	Игра малой подвижности «Шалтай-болтай»	Конспект №8 Январь 1-2 неделя.
3	39	Совершенство	«Догони	Комплекс с	Прыжки в	«Медведь и	Упражнение	Конспект №9

	неделя	<p>вать ходьбу, бег в разных направлениях. Закреплять умение ползать на четвереньках в разном темпе, прыгать с продвижением вперед в разных направлениях. Вызывать чувство удовольствия от совместных действий со взрослым и сверстниками, воспитывать доброжелательность.</p>	меня».	лентами	длину «Зайка прыгает через ручеек».	добрые зайчата».	«Не разбудите Мишку»	Январь 3-4 неделя.
	40	<p>Совершенство вать ходьбу, бег в разных направлениях. Закреплять умение ползать на четвереньках в разном темпе, прыгать с</p>	«Догони меня».	Комплекс с лентами	Прыжки в длину «Зайка прыгает через ручеек».	«Медведь и добрые зайчата».	Упражнение «Не разбудите Мишку»	Конспект №9 Январь 3-4 неделя.

			<p>продвижением вперед в разных направлениях. Вызывать чувство удовольствия от совместных действий со взрослым и сверстниками, воспитывать доброжелательность.</p>						
	4 неделя	41	<p>Совершенство вать ходьбу, бег в разных направлениях. Закреплять умение ползать на четвереньках в разном темпе, прыгать с продвижением вперед в разных направлениях. Вызывать чувство удовольствия от совместных действий со</p>	«Догони меня».	Комплекс с лентами	Подлезание под 2 дуги.	«Медведь и добрые зайчата».	Упражнение «Не разбудите Мишку»	Конспект №9 Январь 3-4 неделя.

			взрослым и сверстниками, воспитывать доброжелательность.						
		42	Совершенствовать ходьбу, бег в разных направлениях. Закреплять умение ползать на четвереньках в разном темпе, прыгать с продвижением вперед в разных направлениях. Вызывать чувство удовольствия от совместных действий со взрослым и сверстниками, воспитывать доброжелательность.	«Догони меня».	Комплекс с лентами	Подлезание под 2 дуги.	«Медведь и добрые зайчата».	Упражнение «Не разбудите Мишку»	Конспект №9 Январь 3-4 неделя.
Февраль	1 неде ля	43	Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях	Ходьба обычная, бег по мягкой, твердой	Комплекс «Деревья»	Ползание по твердой и мягкой дорожкам.	Подвижная игра «Найди свой домик».	Релаксация «Зернышко».	Конспект №10 Февраль 1-2 неделя.

			(мягкая, твердая поверхность). Учить прыгать в высоту с места, ползать по мягкой поверхности. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность. Закреплять представление о твердых, мягких предметах. Активизировать словарь детей.	дорожкам.					
44	Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (мягкая, твердая поверхность). Учить прыгать в высоту с места, ползать по мягкой поверхности.	Ходьба обычная, бег по мягкой, твердой дорожкам.	Комплекс «Деревья»	Ползание по твердой и мягкой дорожкам.	Подвижная игра «Найди свой домик».	Релаксация «Зернышко».	Конспект №10 Февраль 1-2 неделя.		

			<p>Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность. Закреплять представление о твердых, мягких предметах. Активизировать словарь детей.</p>						
2 неделя	45	<p>Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (мягкая, твердая поверхность). Учить прыгать в высоту с места, ползать по мягкой поверхности. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность. Закреплять представление о твердых,</p>	<p>Ходьба обычная, бег по мягкой, твердой дорожкам.</p>	<p>Комплекс «Деревья»</p>	<p>«Достань колокольчик».</p>	<p>Подвижная игра «Найди свой домик».</p>	<p>Релаксация «Зернышко».</p>	<p>Конспект №10 Февраль 1-2 неделя.</p>	

		мягких предметах. Активизировать словарь детей.						
	46	Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (мягкая, твердая поверхность). Учить прыгать в высоту с места, ползать по мягкой поверхности. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность. Закреплять представление о твердых, мягких предметах. Активизировать словарь детей.	Ходьба обычная, бег по мягкой, твердой дорожкам.	Комплекс «Дерева»	«Достань колокольчик».	Подвижная игра «Найди свой домик».	Релаксация «Зернышко».	Конспект №10 Февраль 1-2 неделя.
3 неде ля	47	Учить двигаться, сохраняя	игра «Автомобили»	Комплекс «Все захлопали в	Упражнение «Зайчики в домике»	«Пчелки».	Мишка уснул, пчелки медленно	Конспект №11 Февраль 3-4 неделя.

		<p>направление. Выполнять действия в разных условиях. Развивать внимание, умение действовать в коллективе. Закреплять представления о цвете, форме предмета. Вызывать чувство радости от общения со взрослым и сверстниками.</p>		<p>ладоши».</p>			<p>улетают, чтобы его не разбудить.</p>	
48	<p>Учить двигаться, сохраняя направление. Выполнять действия в разных условиях. Развивать внимание, умение действовать в коллективе.</p>	<p>игра «Автомобили»</p>	<p>Комплекс «Все захлопали в ладоши».</p>	<p>Упражнение «Зайчики в домике»</p>	<p>«Пчелки».</p>	<p>Мишка уснул, пчелки медленно улетают, чтобы его не разбудить.</p>	<p>Конспект №11 Февраль 3-4 неделя.</p>	

			Закреплять представления о цвете, форме предмета. Вызывать чувство радости от общения со взрослым и сверстниками.						
4 неде ля	49	Учить двигаться, сохраняя направление. Выполнять действия в разных условиях. Развивать внимание, умение действовать в коллективе. Закреплять представления о цвете, форме предмета. Вызывать чувство радости от общения со взрослым и сверстниками.	игра «Автомобили»	Комплекс «Все захлопали в ладоши».	Упражнение «Зайчики в домике»	«Пчелки».	Мишка уснул, пчелки медленно улетают, чтобы его не разбудить.	Конспект №11 Февраль 3-4 неделя.	

		50	Учить двигаться, сохраняя направление. Выполнять действия в разных условиях. Развивать внимание, умение действовать в коллективе. Закреплять представления о цвете, форме предмета. Вызывать чувство радости от общения со взрослым и сверстниками.	игра «Автомобили»	Комплекс «Все захлопали в ладоши».	Упражнение «Зайчики в домике»	«Пчелки».	Мишка уснул, пчелки медленно улетают, чтобы его не разбудить.	Конспект №11 Февраль 3-4 неделя.
Март	1 неде ля	51	Совершенство вать ходьбу и бег. Упражнять в ползании по скамейке, в бросании мяча вдаль двумя руками способом из-за	Ходьба обычным шагом друг за другом, ходьба между обручами, расположенными в шахматном порядке (6-8	Комплекс «Паровозик»	Ползание по скамейке.	«По кочкам».	Упражнение на расслабление «Шарик»	Конспект №12 Март 1-2 неделя.

			головой. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать ловкость, смелость, самостоятельность.	шт.). Бег между обручами.					
	52	Совершенствовать ходьбу и бег. Упражнять в ползании по скамейке, в бросании мяча вдаль двумя руками способом из-за головы. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать ловкость, смелость, самостоятельность.	Ходьба обычным шагом друг за другом, ходьба между обручами, расположенными в шахматном порядке (6-8 шт.). Бег между обручами.	Комплекс «Паровозик»	Ползание по скамейке.	«По кочкам».	Упражнение на расслабление «Шарик»	Конспект №12 Март 1-2 неделя.	
2 неделя	53	Совершенствовать ходьбу и бег.	Ходьба обычным шагом друг за	Комплекс «Паровозик»	Перебрасывание мячей через скамейку и бег	«По кочкам».	Упражнение на расслабление	Конспект №12 Март 1-2 неделя.	

		<p>Упражнять в ползании по скамейке, в бросании мяча вдаль двумя руками способом из-за головы. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать ловкость, смелость, самостоятельность.</p>	<p>другом, ходьба между обручами, расположенными в шахматном порядке (6-8 шт.). Бег между обручами.</p>		<p>за ними.</p>		<p>«Шарик»</p>	
54	<p>Совершенствовать ходьбу и бег. Упражнять в ползании по скамейке, в бросании мяча вдаль двумя руками способом из-за головы. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать</p>	<p>Ходьба обычным шагом друг за другом, ходьба между обручами, расположенными в шахматном порядке (6-8 шт.). Бег между обручами.</p>	<p>Комплекс «Паровозик»</p>	<p>Перебрасывание мячей через скамейку и бег за ними.</p>	<p>«По кочкам».</p>	<p>Упражнение на расслабление «Шарик»</p>	<p>Конспект №12 Март 1-2 неделя.</p>	

			ловкость, смелость, самостоятельн ость.						
3 неде ля	55	Совершенство вать умение детей ходить, ползать, прыгать в разных условиях. Упражнять в действиях с клубочками (бросании об пол, вверх, вдаль).	Ходьба и бег по извилистой, узкой, мягкой дорожке	Комплекс «Поезд»	Ползание по мягкой дорожке. Прыжки по извилистой дорожке	Свободная деятельность с клубочками	Упражнение «Уложим клубочки спать»	Конспект №13 Март 3-4 неделя.	
	56	Совершенство вать умение детей ходить, ползать, прыгать в разных условиях. Упражнять в действиях с клубочками (бросании об пол, вверх, вдаль).	Ходьба и бег по извилистой, узкой, мягкой дорожке	Комплекс «Поезд»	Ползание по мягкой дорожке. Прыжки по извилистой дорожке	Свободная деятельность с клубочками	Упражнение «Уложим клубочки спать»	Конспект №13	
4 неде ля	57	Совершенство вать умение детей ходить,	Ходьба и бег по извилистой, узкой, мягкой	Комплекс «Поезд»	Ползание по мягкой дорожке.	Свободная деятельность с клубочками	Упражнение «Уложим клубочки	Март 3-4 неделя.	

			ползать, прыгать в разных условиях. Упражнять в действиях с клубочками (бросании об пол, вверх, вдаль).	дорожке		Прыжки по извилистой дорожке		спать»	
		58	Совершенство вать умение детей ходить, ползать, прыгать в разных условиях. Упражнять в действиях с клубочками (бросании об пол, вверх, вдаль).	Ходьба и бег по извилистой, узкой, мягкой дорожке	Комплекс «Поезд»	Ползание по мягкой дорожке. Прыжки по извилистой дорожке	Свободная деятельность с клубочками	Упражнение «Уложим клубочки спать»	Конспект №13
апрель	1 неделя	59	Совершенство вать ходьбу и бег. Закреплять умение соразмерять высоту шага с высотой препятствия, ходить по	Ходьба обычным шагом друг за другом, ходьба с перешагиванием через предметы.	Комплекс с кубиками.	Ходьба по гимнастической скамейке. Ползание и подлезание под гимнастическую скамейку.	Подвижная игра «Гуси»	Упражнение на расслабление «Зернышко»	Конспект №14 Апрель 1-2 неделя.

		скамейке, подлезать под скамейку. Развивать равновесие, ловкость, самостоятельность.						
	60	Совершенствовать ходьбу и бег. Закреплять умение соразмерять высоту шага с высотой препятствия, ходить по скамейке, подлезать под скамейку. Развивать равновесие, ловкость, самостоятельность.	Ходьба обычным шагом друг за другом, ходьба с перешагиванием через предметы.	Комплекс с кубиками.	Ходьба по гимнастической скамейке. Ползание и подлезание под гимнастическую скамейку.	Подвижная игра «Гуси»	Упражнение на расслабление «Зернышко»	Конспект №14 Апрель 1-2 неделя.
2 неделя	61	Совершенствовать ходьбу и бег. Закреплять умение соразмерять высоту шага с	Ходьба обычным шагом друг за другом, ходьба с перешагиванием через	Комплекс с кубиками.	Ходьба по гимнастической скамейке. Ползание и подлезание под гимнастическую	Подвижная игра «Гуси»	Упражнение на расслабление «Зернышко»	Конспект №14 Апрель 1-2 неделя.

		высотой препятствия, ходить по скамейке, подлезать под скамейку. Развивать равновесие, ловкость, самостоятельность.	предметы.		ю скамейку.			
	62	Совершенствовать ходьбу и бег. Закреплять умение соразмерять высоту шага с высотой препятствия, ходить по скамейке, подлезать под скамейку. Развивать равновесие, ловкость, самостоятельность.	Ходьба обычным шагом друг за другом, ходьба с перешагиванием через предметы.	Комплекс с кубиками.	Ходьба по гимнастической скамейке. Ползание и подлезание под гимнастическую скамейку.	Подвижная игра «Гуси»	Упражнение на расслабление «Зернышко»	Конспект №14 Апрель 1-2 неделя.
3 неде ля	63	Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на	Ходьба обычная друг за другом, ходьба на	Комплекс с флажками	Прыжки в длину с места.	Подвижная игра «Кошка и цыплята».	Спокойная ходьба («Кошка уснула»):	Конспект №15 Апрель 3-4 неделя.

		<p>сигнал. Закреплять умение ходить на носочках, прыгать в длину с места, бросать мяч через сетку одной рукой способом «от плеча». Воспитывать внимание, ловкость.</p>	<p>носочках. Бег с остановкой на сигнал.</p>				<p>цыплята идут тихо-тихо, чтобы не разбудить кошку.</p>	
	64	<p>Совершенство вать ходьбу и бег с остановкой на сигнал. Закреплять умение ходить на носочках, прыгать в длину с места, бросать мяч через сетку одной рукой способом «от плеча». Воспитывать внимание, ловкость.</p>	<p>Ходьба обычная друг за другом, ходьба на носочках. Бег с остановкой на сигнал.</p>	<p>Комплекс с флажками</p>	<p>Прыжки в длину с места.</p>	<p>Подвижная игра «Кошка и цыплята».</p>	<p>Спокойная ходьба («Кошка уснула»): цыплята идут тихо-тихо, чтобы не разбудить кошку.</p>	<p>Конспект №15 Апрель 3-4 неделя.</p>
4	65	<p>Совершенство</p>	<p>Ходьба</p>	<p>Комплекс с</p>	<p>Бросание мяча</p>	<p>Подвижная</p>	<p>Спокойная</p>	<p>Конспект №15</p>

	неделя		<p>вать ходьбу и бег с остановкой на сигнал. Закреплять умение ходить на носочках, прыгать в длину с места, бросать мяч через сетку одной рукой способом «от плеча».</p> <p>Воспитывать внимание, ловкость.</p>	<p>обычная друг за другом, ходьба на носочках. Бег с остановкой на сигнал.</p>	<p>флажками</p>	<p>через сетку одной рукой способом «от плеча».</p>	<p>игра «Кошка и цыплята».</p>	<p>ходьба («Кошка уснула»): цыплята идут тихо-тихо, чтобы не разбудить кошку.</p>	<p>Апрель 3-4 неделя.</p>
	66	<p>Совершенство вать ходьбу и бег с остановкой на сигнал. Закреплять умение ходить на носочках, прыгать в длину с места, бросать мяч через сетку одной рукой способом «от плеча».</p> <p>Воспитывать</p>	<p>Ходьба обычная друг за другом, ходьба на носочках. Бег с остановкой на сигнал.</p>	<p>Комплекс с флажками</p>	<p>Бросание мяча через сетку одной рукой способом «от плеча».</p>	<p>Подвижная игра «Кошка и цыплята».</p>	<p>Спокойная ходьба («Кошка уснула»): цыплята идут тихо-тихо, чтобы не разбудить кошку.</p>	<p>Конспект №15 Апрель 3-4 неделя.</p>	

			внимание, ловкость.						
Май	1 неде ля	67	Закрепить умение ходить и бегать в разном темпе, бросать в горизонтальную цель, прыгать. Развивать ловкость, глазомер, внимание. Воспитывать интерес к выполняемым действиям.	Ходьба, бег в разном темпе.	Комплекс с мешочками.	Бросание мешочков в горизонтальную цель. Прыжки в обруч и из обруча.	«Остановись возле игрушки».	Упражнение на расслабление «Шарик»	Конспект №16 Май 1-2 неделя.
		68	Закрепить умение ходить и бегать в разном темпе, бросать в горизонтальную цель, прыгать. Развивать ловкость, глазомер, внимание. Воспитывать интерес к выполняемым	Ходьба, бег в разном темпе.	Комплекс с мешочками.	Бросание мешочков в горизонтальную цель. Прыжки в обруч и из обруча.	«Остановись возле игрушки».	Упражнение на расслабление «Шарик»	Конспект №16 Май 1-2 неделя.

			действиям.						
2 неде ля	69	Закрепить умение ходить и бегать в разном темпе, бросать в горизонтальную цель, прыгать. Развивать ловкость, глазомер, внимание. Воспитывать интерес к выполняемым действиям.	Ходьба, бег в разном темпе.	Комплекс с мешочками.	Бросание мешочков в горизонтальную цель. Прыжки в обруч и из обруча.	«Остановись возле игрушки».	Упражнение на расслабление «Шарик»	Конспект №16 Май 1-2 неделя.	
	70	Закрепить умение ходить и бегать в разном темпе, бросать в горизонтальную цель, прыгать. Развивать ловкость, глазомер, внимание. Воспитывать интерес к выполняемым действиям.	Ходьба, бег в разном темпе.	Комплекс с мешочками.	Бросание мешочков в горизонтальную цель. Прыжки в обруч и из обруча.	«Остановись возле игрушки».	Упражнение на расслабление «Шарик»	Конспект №16 Май 1-2 неделя.	

	3 неде ля	71	Учить замедлять и ускорять движения по сигналу. Упражнять в подпрыгивани и на месте. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, глазомер. Закреплять знание цвета. Воспитывать интерес к занятию.	«Пошли-пошли-поехали»	Комплекс «Все захлопали в ладоши».	Упражнение «Сними ленточку»	Подвижная игра «Ножки топ-топ»	Самомассаж Массажными мячиками. Комплекс «Ежик»	Конспект №16 Май 3-4 неде-ля.
		72	Учить замедлять и ускорять движения по сигналу. Упражнять в подпрыгивани и на месте. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, глазомер.	«Пошли-пошли-поехали»	Комплекс «Все захлопали в ладоши».	Упражнение «Сними ленточку»	Подвижная игра «Ножки топ-топ»	Самомассаж Массажными мячиками. Комплекс «Ежик»	Конспект №16 Май 3-4 неде-ля.

			Закреплять знание цвета. Воспитывать интерес к занятию.						
4 неде ля	73	Учить замедлять и ускорять движения по сигналу. Упражнять в подпрыгивани и на месте. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, глазомер. Закреплять знание цвета. Воспитывать интерес к занятию.	«Пошли-пошли-поехали»	Комплекс «Все захлопали в ладоши».	Упражнение «Остановись возле игрушки»	Подвижная игра «Ножки топ-топ»	Самомассаж Массажными мячиками. Комплекс «Ежик»	Конспект №16 Май 3-4 неде-ля.	
	74	Учить замедлять и ускорять движения по сигналу. Упражнять в подпрыгивани и на месте. Развивать	«Пошли-пошли-поехали»	Комплекс «Все захлопали в ладоши».	Упражнение «Остановись возле игрушки»	Подвижная игра «Ножки топ-топ»	Самомассаж Массажными мячиками. Комплекс «Ежик»	Конспект №16 Май 3-4 неде-ля.	

			ориентировку в пространстве, ловкость, глазомер. Закреплять знание цвета. Воспитывать интерес к занятию.						
5 неде ля	75	Закрепить умение ходить и бегать в разном темпе, бросать в горизонтальную цель, прыгать. Развивать ловкость, глазомер, внимание. Воспитывать интерес к выполняемым действиям.	Ходьба, бег в разном темпе.	Комплекс с мешочками.	Бросание мешочков в горизонтальную цель. Прыжки в обруч и из обруча.	«Остановись возле игрушки».	Упражнение на расслабление «Шарик»	Конспект №16 Май 1-2 неделя.	
	76	Закрепить умение ходить и бегать в разном темпе, бросать в горизонтальную цель,	Ходьба, бег в разном темпе.	Комплекс с мешочками.	Бросание мешочков в горизонтальную цель. Прыжки в обруч и из обруча.	«Остановись возле игрушки».	Упражнение на расслабление «Шарик»	Конспект №16 Май 1-2 неделя.	

			прыгать. Развивать ловкость, глазомер, внимание. Воспитывать интерес к выполняемым действиям.						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

**Тематическое планирование
непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию
младшая группа (3-4 года).**

Количество НОД в неделю-2; в месяц-8; в год-76.

Литература: Пензулаева. Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3–4 лет. Конспекты занятий. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. – 82 с.

Месяц	№ недели	№ занятия	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
Сентябрь	1 неделя	1 занятие	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем.	Без предметов	Бросок набивного мяча. (1 кг.) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя Бег на дистанцию 10 метров схода	«Бегите ко мне»	Спокойная ходьба стайкой за воспитателем
		2	Ходьба и бег небольшими группами	Без предметов	Бросок набивного	«Бегите ко	Спокойная

		занятие	в прямом направлении за воспитателем.		мяча. (1 кг.) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя Бег на дистанцию 10 метров схода	мне»	ходьба стайкой за воспитателем
2 неделя	3 занятие	Ходьба и бег всей группой «стайкой» за воспитателем	Без предметов	Прыжок в длину с места. Наклон туловища вперед.	Игровое задание «Птички»	Игровое задание «Найдем птичку»	
	4 занятие	Ходьба и бег всей группой «стайкой» за воспитателем	Без предметов	Прыжок в длину с места. Наклон туловища вперед.	Игровое задание «Птички»	Игровое задание «Найдем птичку»	
3 неделя	5 Занятие	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу	С мячом	Прокатывание мячей	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному	
	6 занятие	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу	С мячом	Прокатывание мячей	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному	
4 неделя	7 занятие	Ходьба и бег по кругу, вокруг кубиков	С кубиками	Ползание с опорой на ладони и колени	«Быстро в домик»	Игра «Найдем жучка»	
	8 занятие	Ходьба и бег по кругу, вокруг кубиков	С кубиками	Ползание с опорой на ладони и колени	«Быстро в домик»	Игра «Найдем жучка»	

Октябрь	1 неделя	9 зая тие	Ходьба в колонне по одному по сигналу воспитателя	Без предметов	Ходьба по доскам (длина 2 м, ширина 25 см). Прыжки на двух ногах через веревку	«Догони мяч»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках
		10 зая тие	Ходьба в колонне по одному по сигналу воспитателя	Без предметов	Ходьба по доскам (длина 2 м, ширина 25 см). Прыжки на двух ногах через веревку	«Догони мяч»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках
	2 неделя	11 зая тие	Ходьба и бег по кругу	Без предметов	Прыжки из обруча в обруч, прокатывание мяча друг другу	«Ловкий шофер»	Игровое задание «Машины поехали в гараж»
		12 зая тие	Ходьба и бег по кругу	Без предметов	Прыжки из обруча в обруч, прокатывание мяча друг другу	«Ловкий шофер»	Игровое задание «Машины поехали в гараж»
	3 неделя	13 зая тие	Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, по всему залу с выполнением задания по сигналу	С мячом	Прокатывание мяча вперед. Ползание между предметами, не задевая их	«Зайка серый умывается»	Игра «Найдем зайку»
		14 зая тие	Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, по всему залу с выполнением задания по сигналу	С мячом	Прокатывание мяча вперед. Ползание между предметами, не задевая их	«Зайка серый умывается»	Игра «Найдем зайку»
	4 неделя	15 зая тие	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; Ходьба и бег проводятся в чередовании	На стульчиках	Лазание под шнур (высота 50 см от линии пола). Ходьба и бег между предметами (5-6 шт)	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом»
		16 зая тие	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; Ходьба и бег проводятся в чередовании	На стульчиках	Лазание под шнур (высота 50 см от линии пола). Ходьба и бег между предметами (5-6 шт)	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом»

Ноябрь	1 неделя	17 заня тие	Ходьба и бег в чередование, с выполнение задания по сигналу воспитателя	С ленточками	Ходьба в умеренном темпе по доскам (длина 2 м, ширина 25 см). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 3- 4 м).	«Ловкий шофер»	Игра «Найдем зайку»
		18 заня тие	Ходьба и бег в чередование, с выполнение задания по сигналу воспитателя	С ленточками	Ходьба в умеренном темпе по доскам (длина 2 м, ширина 25 см). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 3- 4 м).	«Ловкий шофер»	Игра «Найдем зайку»
	2 неделя	18 заня тие	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом. Ходьба и бег в чередовании	С обручем	Прыжки с продвижением в перед из обруча в обруч. Прокатывание мячей обеими руками друг другу по сигналу	«Мыши в кладовой»	Игра «Где спрятался мышонок»
		20 заня тие	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом. Ходьба и бег в чередовании	С обручем	Прыжки с продвижением в перед из обруча в обруч. Прокатывание мячей обеими руками друг другу по сигналу	«Мыши в кладовой»	Игра «Где спрятался мышонок»
	3 неделя	21 заня тие	Ходьба по кругу с выполнением задания по сигналу воспитателя. Бег по кругу сначала в одну, затем другую сторону.	Без предметов	Прокатывание мяча между предметами. Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами , не	«По ровненькой дорожке»	Ходьба в колонне по одному

		22 занятия	Ходьба по кругу с выполнением задания по сигналу воспитателя. Бег по кругу сначала в одну, затем другую сторону.	Без предметов	задевая их. Прокатывание мяча между предметами. Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их.	«По ровненькой дорожке»	Ходьба в колонне по одному
4 неделя	23 занятия	Ходьба в колонне по одному с выполнение задания. Ходьба и бег в чередовании	С флажками	Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) по доскам. Ходьба по доскам с выполнение приседа возле кубика	«Поймай комара»	Ходьба в колонне по одному за «комаром»	
	24 занятия	Ходьба в колонне по одному с выполнение задания. Ходьба и бег в чередовании	С флажками	Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) по доскам. Ходьба по доскам с выполнение приседа возле кубика	«Поймай комара»	Ходьба в колонне по одному за «комаром»	
5 неделя	25 занятия	Ходьба и бег в чередование, с выполнение задания по сигналу воспитателя	С ленточками	Ходьба в умеренном темпе по доскам (длина 2 м, ширина 25 см). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 3-4 м).	«Ловкий шофер»	Игра «Найдем зайку»	
	26 занятия	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом. Ходьба	С обручем	Прыжки с продвижением в перед из обруча в обруч.	«Мыши в кладовой»	Игра «Где спрятался мышонок»	

			и бег в чередовании		Прокатывание мячей обеими руками друг другу по сигналу		
Декабрь	1 неделя	27 зая ние	Ходьба в колонне по одному с выполнением команд. Ходьба в рассыпную по всему залу с чередованием с бегом.	С кубиками	Ходьба между кубиками. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	«Коршун и птенчики»	Ходьба в колонне по одному
		28 зая ние	Ходьба в колонне по одному с выполнением команд. Ходьба в рассыпную по всему залу с чередованием с бегом.	С кубиками	Ходьба между кубиками. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	«Коршун и птенчики»	Ходьба в колонне по одному
	2 неделя	29 зая ние	Ходьба и бег в чередовании с выполнением задания по сигналу воспитателя	С мячом	Прыжки со скамейки (высота 20 см) на мат. Прокатывание мячей друг другу	«Найди свой домик»	Ходьба в колонне по одному
		30 зая ние	Ходьба и бег в чередовании с выполнением задания по сигналу воспитателя	С мячом	Прыжки со скамейки (высота 20 см) на мат. Прокатывание мячей друг другу	«Найди свой домик»	Ходьба в колонне по одному
	3 неделя	31 зая ние	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу воспитателя. Бег в колонне по одному	С кубиками	Прокатывание мячей между предметами. Ползание под дугу (высота 50 см)	«Лягушки»	Игра малой подвижности «Найдем лягушонка»
		32 зая ние	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу воспитателя. Бег в колонне по одному	С кубиками	Прокатывание мячей между предметами. Ползание под дугу (высота 50 см)	«Лягушки»	Игра малой подвижности «Найдем лягушонка»
	4 неделя	33 зая ние	Ходьба в колонне по одному с переходом на бег по сигналу воспитателя.	На стульчиках	Ползание по доске с опорой на ладони и колени. Ходьба по доске боком приставным шагом.	«Птицы и птенчики»	Игра малой подвижности «Найдем птенчика»
		34	Ходьба в колонне по одному с	На	Ползание по доске с	«Птицы и	Игра малой

		занятие	переходом на бег по сигналу воспитателя.	стульчиках	опорой на ладони и колени. Ходьба по доске боком приставным шагом.	птенчики»	подвижности «Найдем птенчика»
Январь	1 неделя	35 занятие	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу воспитателя. Бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону.	С платочками	Ходьба по доске (ширина 15 см). прыжки на двух ногах из ямки в ямку, с приземлением на полусогнутые ноги	«Коршун и цыплята»	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка»
		36 занятие	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу воспитателя. Бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону.	С платочками	Ходьба по доске (ширина 15 см). прыжки на двух ногах из ямки в ямку, с приземлением на полусогнутые ноги	«Коршун и цыплята»	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка»
	2 неделя	37 занятие	Ходьба по периметру зала. По сигналу переход к ходьбе врассыпную и бег врассыпную	С обручем	Прыжки на двух ногах между предметами. Прокатывание мяча между предметами.	«Птицы и птенчики»	Ходьба в колонне по одному
		38 занятие	Ходьба по периметру зала. По сигналу переход к ходьбе врассыпную и бег врассыпную	С обручем	Прыжки на двух ногах между предметами. Прокатывание мяча между предметами.	«Птицы и птенчики»	Ходьба в колонне по одному
	3 неделя	39 занятие	Ходьба вокруг кубиков с выполнением задания по сигналу. Бег вокруг кубиков в обе стороны	С кубиками	Прокатывание мяча друг другу. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы	«Найди свой цвет»	Ходьба в колонне по одному
		40 занятия	Ходьба вокруг кубиков с выполнением задания по сигналу.	С кубиками	Прокатывание мяча друг другу. Ползание	«Найди свой цвет»	Ходьба в колонне по одному

		тие	Бег вокруг кубиков в обе стороны		на четвереньках с опорой на ладони и стопы		
	4 неделя	41 заня тие	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу воспитателя. Бег в колонне по одному в обе стороны	Без предмета	Ползание под дугу, не касаясь руками пола. Ходьба по доскам (ширина 20 см)	«Лохматый пес»	Ходьба в колонне по одному
		42 заня тие	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу воспитателя. Бег в колонне по одному в обе стороны	Без предмета	Ползание под дугу, не касаясь руками пола. Ходьба по доскам (ширина 20 см)	«Лохматый пес»	Ходьба в колонне по одному
Февраль	1 неделя	43 заня тие	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами	С кольцами	Перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры, стараясь не наступить на них. Прыжки из обруча в обруч без паузы.	«Найди свой цвет»	Ходьба в колонне по одному
		44 заня тие	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами	С кольцами	Перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры, стараясь не наступить на них. Прыжки из обруча в обруч без паузы.	«Найди свой цвет»	Ходьба в колонне по одному
	2 неделя	45 заня тие	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу воспитателя, переход на обычный бег.	С малым обручем	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Прокатывание мяча между предметами.	«Воробышки в гнездышках»	Игра малой подвижности «Найдем воробышка»
		46	Ходьба в колонне по одному с	С малым	Прыжки со скамейки	«Воробышки в	Игра малой

		занятие	выполнением задания по сигналу воспитателя, переход на обычный бег.	обручем	на полусогнутые ноги. Прокатывание мяча между предметами.	гнездышках»	подвижности «Найдем воробышка»
	3 неделя	47 занятие	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную.	С мячом	Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.	«Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках
		48 занятие	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную.	С мячом	Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.	«Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках
	4 неделя	49 занятие	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную	Без предмета «Котик»	Лазание под дугу в группировке. Ходьба по доске, на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой.	«Мышки водят хоровод»	Игра малой подвижности «Достань до бантика»
		50 занятие	Построение в одну шеренгу, перестроение колонну по одному. в Переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную	Без предмета «Котик»	Лазание под дугу в группировке. Ходьба по доске, на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой.	«Мышки водят хоровод»	Игра малой подвижности «Достань до бантика»
Март	1 неделя	51 занятие	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег по кругу.	С кубиком	Ходьба по доске, боком приставным шагом. Прыжки между предметами.	«Кролики»	Ходьба в колонне по одному
		52 занятие	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег по кругу.	С кубиком	Ходьба по доске, боком приставным шагом. Прыжки между предметами.	«Кролики»	Ходьба в колонне по одному

2 неделя	53 зая ние	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба враспынную по сигналу воспитателя.	Без предмета	Прыжки через шнуры. Катание мячей друг другу.	«найди свой цвет»	Ходьба в колонне по одному
	54 зая ние	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба враспынную по сигналу воспитателя.	Без предмета	Прыжки через шнуры. Катание мячей друг другу.	«найди свой цвет»	Ходьба в колонне по одному
3 неделя	55 зая ние	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу воспитателя, переход на обычный бег.	С мячом	Бросание и ловля мяча. Ползание на повышенной опоре (скамейке)	«Зайка серый умывается»	Игра малой подвижности «Найдем зайку»
	56 зая ние	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу воспитателя, переход на обычный бег.	С мячом	Бросание и ловля мяча. Ползание на повышенной опоре (скамейке)	«Зайка серый умывается»	Игра малой подвижности «Найдем зайку»
4 неделя	57 зая ние	Ходьба и бег между предметами.	Без предмета	Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы. Ходьба по гимнастической скамейке	«Автомобили»	Ходьба в колонне по одному
	58 зая ние	Ходьба и бег между предметами.	Без предмета	Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы. Ходьба по гимнастической скамейке	«Автомобили»	Ходьба в колонне по одному
5 неделя	59 зая ние	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба враспынную по сигналу воспитателя.	Без предмета	Прыжки через шнуры. Катание мячей друг другу.	«найди свой цвет»	Ходьба в колонне по одному

		60 зая тие	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу воспитателя, переход на обычный бег.	С мячом	Бросание и ловля мяча. Ползание на повышенной опоре (скамейке)	«Зайка серый умывается»	Игра малой подвижности «Найдем зайку»
Апрель	1 неделя	61 зая тие	Ходьба и бег вокруг кубиков	На скамейке с кубиком	Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах через шнуры с продвижением вперед	«Тишина»	Игра малой подвижности «Найдем лягушонка»
		62 зая тие	Ходьба и бег вокруг кубиков	На скамейке с кубиком	Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах через шнуры с продвижением вперед	«Тишина»	Игра малой подвижности «Найдем лягушонка»
	2 неделя	63 зая тие	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу воспитателя, переход на обычный бег.	С косичкой	Прыжки на двух ногах из кружка в кружок. Прокатывание мяча	«По ровненькой дорожке»	Ходьба в колонне по одному
		64 зая тие	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу воспитателя, переход на обычный бег.	С косичкой	Прыжки на двух ногах из кружка в кружок. Прокатывание мяча	«По ровненькой дорожке»	Ходьба в колонне по одному
	3 неделя	65 зая тие	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу воспитателя, переход на обычный бег.	Без предмета	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата»	«Мы топаем ногами»	Ходьба в колонне по одному
		66	Ходьба в колонне по одному с	Без предмета	Броски мяча вверх и	«Мы топаем	Ходьба в колонне

		занятие	выполнением задания по сигналу воспитателя, переход на обычный бег.		ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата»	ногами»	по одному
	4 неделя	67 занятие	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу воспитателя, переход на обычный бег.	С обручем	Ползание между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке	«Огуречик, огуречик»	Ходьба в колонне по одному
		68 занятие	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу воспитателя, переход на обычный бег.	С обручем	Ползание между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке	«Огуречик, огуречик»	Ходьба в колонне по одному
Май	1 неделя	69 занятие	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную по всему залу.	С кольцом	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через шнуры.	«Мыши в кладовой»	Ходьба в колонне по одному
		70 занятие	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную по всему залу.	С кольцом	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через шнуры.	«Мыши в кладовой»	Ходьба в колонне по одному
	2 неделя	71 занятие	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами	С мячом	Прыжки со скамейки с приземлением на полусогнутые ноги	«Воробышки и кот»	Ходьба в колонне по одному
		72 занятие Стр. 65	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами	С мячом	Прыжки со скамейки с приземлением на полусогнутые ноги	«Воробышки и кот»	Ходьба в колонне по одному
	3	73	Ходьба в колонне по одному с	С флажками	Бросок набивного	«Огуречик,	Ходьба в колонне

	неделя	Занятие	выполнением задания по сигналу воспитателя, переход на обычный бег.		мяча. (1 кг.) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя	огуречик»	по одному
		74 Занятие	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу воспитателя, переход на обычный бег.	С флажками	Бросок набивного мяча. (1 кг.) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя Бег на дистанцию 10 метров схода	«Огуречик, огуречик»	Ходьба в колонне по одному
	4 неделя	75 занятие	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу воспитателя, переход на обычный бег.	Без предмета	Прыжок в длину с места. Наклон туловища вперед.	«Коршун и наседка»	Ходьба в колонне по одному
		76 занятие	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу воспитателя, переход на обычный бег.	Без предмета	Прыжок в длину с места. Наклон туловища вперед.	«Коршун и наседка»	Ходьба в колонне по одному

Часть ОП, формируемой участниками образовательных отношений.

Тематическое планирование фитнес-тренировки в младшей группе (3-4 года)

Количество НОД в неделю-1; в месяц-4; в год-38

Литература: Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016 с.

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Задачи	Источник
Сентябрь	1	Комплекс 1. Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> — Учить быстрому овладению новыми комбинациями движений; — развивать координацию движений; — воспитывать нравственно-волевые черты личности. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 79
	2	Комплекс 1. Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> — Учить быстрому овладению новыми комбинациями движений; — развивать координацию движений; — воспитывать нравственно-волевые черты личности. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 79
	3	Комплекс 2. Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> — Учить быстрому овладению новыми комбинациями движений; — развивать координацию движений; — способствовать развитию слухового и зрительного анализаторов; — совершенствовать функциональные способности организма; — воспитывать нравственно-волевые черты личности. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 81
	4	Комплекс 2. Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> — Учить быстрому овладению новыми комбинациями движений; — развивать координацию движений; — способствовать развитию слухового и зрительного анализаторов; — совершенствовать функциональные способности организма; — воспитывать нравственно-волевые черты личности. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 81

Октябрь

Октябрь	5	Комплекс 3. Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none">— Учить катать атлетический мяч, толкая его двумя руками;— закреплять навык действовать по сигналу;— способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата;— воспитывать волевые качества: выдержку, выносливость.	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 83
	6	Комплекс 3. Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none">— Учить катать атлетический мяч, толкая его двумя руками;— закреплять навык действовать по сигналу;— способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата;— воспитывать волевые качества: выдержку, выносливость.	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 83
	7	Комплекс 4. Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none">— Упражнять в освоении составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;— формировать навыки сохранения правильной осанки;— учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр.	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 43
	8	Комплекс 4. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика	<ul style="list-style-type: none">— Упражнять в освоении составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;— формировать навыки сохранения правильной осанки;	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 43

			— учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр.	
Ноябрь	9	Комплекс 5. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика	— развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; — совершенствовать функциональные возможности организма; — учить соблюдать правила физических упражнений и подвижных игр.	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 46
	10	Комплекс 5. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика	— развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; — совершенствовать функциональные возможности организма; — учить соблюдать правила физических упражнений и подвижных игр.	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 46
	11	Комплекс 6. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика	— развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; — совершенствовать функциональные возможности организма; учить соблюдать правила физических упражнений и подвижных игр.	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 49
	12	Комплекс 6. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика	— развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; — совершенствовать функциональные возможности организма; учить соблюдать правила физических упражнений и подвижных игр.	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 49

	13	Комплекс 6. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика	<ul style="list-style-type: none"> — развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; — совершенствовать функциональные возможности организма; учить соблюдать правила физических упражнений и подвижных игр.	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 49
Декабрь	14	Комплекс 7. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> — учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч перед собой; — учить группироваться при выполнении кувырков; — упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах; — формировать правильную осанку; — воспитывать волю и терпение. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 51
	15	Комплекс 7. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> — учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч перед собой; — учить группироваться при выполнении кувырков; — упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах; — формировать правильную осанку; — воспитывать волю и терпение. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 51
	16	Комплекс 8. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> — учить правильному исходному положению во время бросания мяча; — учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч перед собой; — учить группироваться при выполнении кувырков; — упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах; 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 54

			<ul style="list-style-type: none"> — формировать правильную осанку; — воспитывать волю и терпение. 	
	17	Комплекс 8. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> — учить правильному исходному положению во время бросания мяча; — учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч перед собой; — учить группироваться при выполнении кувырков; — упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах; — формировать правильную осанку; — воспитывать волю и терпение. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 54
Январь	18	Комплекс 9. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> — развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; — обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; — воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 57
	19	Комплекс 9. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> — развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; — обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; — воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 57
	20	Комплекс 10. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> — развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; — обеспечить высокую двигательную 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 60

			<p>активность, способствующую тренировке всех функций организма:</p> <ul style="list-style-type: none"> — воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе. 	
	21	Комплекс 10. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> — развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; — обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма: — воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 60
Февраль	22	Комплекс 11. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> — совершенствовать овладение техникой работы с мячом; — обеспечить высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма: — формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 61
	23	Комплекс 11. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> — совершенствовать овладение техникой работы с мячом; — обеспечить высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма: — формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 61
	24	Комплекс 12. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> — совершенствовать овладение техникой работы с мячом; — обеспечить высокую двигательную активность для тренировки всех функций 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 64

			<p>организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> — координировать движения в крупных и мелких мышечных группах; — формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. 	
	25	Комплекс 12. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> — совершенствовать овладение техникой работы с мячом; — обеспечить высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма; — координировать движения в крупных и мелких мышечных группах; — формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 66
Март	26	Комплекс 13. Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> — Развивать качества: силу, гибкость; — повышать умственную и физическую работоспособность; — формировать потребность в движении. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 67
	27	Комплекс 13. Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> — Развивать качества: силу, гибкость; — повышать умственную и физическую работоспособность; — формировать потребность в движении. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 67
	28	Комплекс 14. Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> — Развивать качества: силу, гибкость; — повышать умственную и физическую работоспособность; — формировать потребность в движении. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 69
	29	Комплекс 14. Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> — Развивать качества: силу, гибкость; — повышать умственную и физическую работоспособность; — формировать потребность в движении. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 69

Апрель

	30	Комплекс 15. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> — Создавать радостное настроение; — воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал; — развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку; — тренировать функции дыхательной и сердечно сосудистой систем. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 72
	31	Комплекс 15. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> — Создавать радостное настроение; — воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал; — развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку; — тренировать функции дыхательной и сердечно сосудистой систем. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 72
	32	Комплекс 16. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> — Создавать радостное настроение; — воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал; — развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку; <p>тренировать функции дыхательной и сердечно сосудистой систем.</p>	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 75
	33	Комплекс 16. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> — Создавать радостное настроение; — воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал; — развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку; <p>тренировать функции дыхательной и сердечно сосудистой систем.</p>	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 75

Май	34	Комплекс 8. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> — учить правильному исходному положению во время бросания мяча; — учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч перед собой; — учить группироваться при выполнении кувырков; — упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах; — формировать правильную осанку; — воспитывать волю и терпение. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 54
	35	Комплекс 10. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> — развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; — обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; — воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 60
	36	Комплекс 12. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг. (Повторение)	<ul style="list-style-type: none"> — совершенствовать овладение техникой работы с мячом; — обеспечить высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма; — координировать движения в крупных и мелких мышечных группах; — формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 64
	37	Комплекс 14. Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг. (Повторение)	<ul style="list-style-type: none"> — Развивать качества: силу, гибкость; — повышать умственную и физическую работоспособность; — формировать потребность в движении. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 69

	38	Комплекс 16. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг. (Повторени)	<ul style="list-style-type: none"> — Создавать радостное настроение; — воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал; — развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку; тренировать функции дыхательной и сердечно сосудистой систем.	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 75
--	----	---	--	---

**Тематическое планирование
непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию
в средней группе (4-5 лет).**

Количество НОД в неделю-2; в месяц-8; в год-76.

Литература: Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 112 с.

Месяц	№ недели	№ занятия	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
Сентябрь	1 неделя	1 занятие	Ходьба в колонне по одному за ведущим в обход зала. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Без предметов	Бросок набивного мяча. (1 кг.) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя Прыжок в длину с места.	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.
		2 занятие	Ходьба в колонне по одному за ведущим в обход зала. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Без предметов	Бег на дистанцию 10 метров схода Бег на дистанцию 30 метров.	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.
	2 неделя	3 занятия	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.	С флажками	Наклон туловища вперед.	«Самолеты»	Ходьба в колонне по одному.

		тие			Подъем туловища в сед (за 30 секунд)		
		4 занятия	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.	С флажками	Прыжок в длину с места. Наклон туловища вперед.	«Самолеты»	Ходьба в колонне по одному.
3 неделя		6 Занятие	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег в рассыпную	С мячом	Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см). Прокатывание мяча друг другу двумя руками .	«Огуречик, огуречик ... ».	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.
		7 занятия	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег в рассыпную	С мячом	Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями) Лазанье под дугу Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	«Огуречик, огуречик ... ».	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.
4 неделя		8 занятия	Ходьба и бег в чередование, с выполнением задания по сигналу воспитателя	С малыми обручами	Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке Ходьба на носках по доске, лежащей на полу	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Где постучали?».
		9 занятия	Ходьба и бег в чередование, с выполнением задания по сигналу воспитателя	С малыми обручами	ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Где

					кубики Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) до обозначенного места (кубик, мяч).		постучали?»).
Октябрь	1 неделя	10 заня тие	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см). Затем про водятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге (расстояние между шнурами 60 см).	С косичкой	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м (повторить 3-4 раза).	«Кот и мыши».	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «КОТОМ».
		11 заня тие	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см). Затем про водятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге (расстояние между шнурами 60 см).	С косичкой	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3-4 раза). Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны. Дистанция 4 м.	«Кот и мыши».	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «КОТОМ».
	2 неделя	12 заня	Ходьба и бег в чередование, с выполнение задания по сигналу	Без предметов	Прыжки-перепрыгивание из	«Автомобили».	Игровое задание «Автомобили

		тие	воспитателя		обруча в обруч на двух ногах . Прокатывание мячей друг другу.		поехали в гараж»
		13 занятия	Ходьба и бег в чередование, с выполнением задания по сигналу воспитателя	Без предметов	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на расстоянии 0,25 м один от другого). Прокатывание мяча между 4-5 предметами	«Автомобили».	Игровое задание «Автомобили поехали в гараж»
3 неделя		14 занятия	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски. Бег в рассыпную по всему залу.	С мячом	Прокатывание мяча в прямом направлении. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».
		15 занятия	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски. Бег в рассыпную по всему залу.	С мячом	Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом. Подбрасывание мяча двумя руками. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».
4 неделя		16 занятия	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную.	С кеглей.	Равновесие-ходьба по доске (ширина 15 см). Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5 штук),	«Кот и мыши».	Игра «Угадай, кто позвал?».
		17	Ходьба и бег в колонне по одному,	С кеглей.	Лазанье под шнур,	«Кот и мыши».	Игра «Угадай,

		занятие	ходьба и бег враспынную.		натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках. Прокатить мяч по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении		кто позвал?».
Ноябрь	1 неделя	18 занятие	Ходьба и бег между кубиками.	С кубиком	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке	«Салки».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
		19 занятие	Ходьба и бег между кубиками.	С кубиком	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25 см)	«Салки».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
	2 неделя	20 занятие	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу	Без предметов	Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на	«Самолеты».	Ходьба в колонне по одному, впереди звено,

			воспитателя. Ходьба и бег врассыпную.		коленях). Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров).		победившее в игре «Самолеты».
	21 занятие		Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную.	Без предметов	Перебрасывание мяча друг другу. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами	«Самолеты».	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».
3 неделя	22 занятие		Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление , бег врассыпную.	С мячом.	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками .	«Лиса и куры».	Ходьба в колонне по одному.
	23 занятие		Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление , бег врассыпную.	С мячом.	Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни - «как медвежата».	«Лиса и куры».	Ходьба в колонне по одному.

	4 неделя	24 заня тие	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную.	С флажками	Ползание по гимнастической скамейке на животе Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	«Цветные автомобили».	Ходьба в колонне по одному.
		25 заня тие	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную.	С флажками	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах до кубика (или кегли) на расстояние 3 м	«Цветные автомобили».	Ходьба в колонне по одному.
	5 неделя	26 заня тие	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную.	С флажками	Ползание по гимнастической скамейке на животе Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	«Цветные автомобили».	Ходьба в колонне по одному.
	27 заня тие	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную.	С флажками	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Ползание по	«Цветные автомобили».	Ходьба в колонне по одному.	

					гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах до кубика (или кегли) на расстояние 3 м		
Декабрь	1 неделя	28 заня тие	Ходьба и бег в колонне по одному	С платочком	Равновесие - ходьба по шнуру. Прыжки через 4-5 брусков	«Лиса и куры».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».
		29 заня тие	Ходьба и бег в колонне по одному	С платочком	Равновесие - ходьба по шнуру, положенному по кругу. Прокатывание мяча между 4-5 предметами	«Лиса и куры».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».
	2 неделя	30 заня тие	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу.	С мячом	Прыжки со скамейки (высота 20 см) на мат. Прокатывание мячей друг другу	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному
		31 заня тие	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу.	С мячом	Прокатывание мячей между предметами. Бег по дорожке	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному
	3 неделя	32 заня тие	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную	Без предмета	Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м. Ползание на четвереньках по гимнастической	«Зайцы и волк.	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».

					скамейке с опорой на ладони и колени		
		33 занятия	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную	Без предмета	Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьи».	«Зайцы и волк.	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».
	4 неделя	34 занятия	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную	С кубиками	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки	«Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному.
		35 занятия	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную	С кубиками	Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине	«Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному.

					<p>присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше .</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>Выполняется двумя колоннами в среднем темпе</p>		
Январь	1 неделя	36 занятия	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами.	С обручем	<p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева.</p> <p>Равновесие-ходьба по канату</p>	«Кролики».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».
		37 занятия	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами.	С обручем	<p>Равновесие - ходьба по канату.</p> <p>Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук .</p> <p>Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками,</p>	«Кролики».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».

					произвольно		
2 неделя	38 заня тие	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег враспынную	С мячом	Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м. Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см)	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному	
	39 заня тие	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег враспынную	С мячом	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе . Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками.	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному	
3 неделя	40 заня тие	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег враспынную.	С косичкой	Отбивание мяча о пол . Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни	«Лошадки».	Ходьба в колонне по одному в обход зала.	
	41 заня тие	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег враспынную.	С косичкой	Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м. Ползание в прямом	«Лошадки».	Ходьба в колонне по одному в обход зала.	

					<p>направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» на расстояние 3 м.</p> <p>Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед.</p>		
4 неделя	42 заня тие	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Бег врассыпную	С обручем	<p>Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола.</p> <p>Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</p>	«Лохматый пес»	Ходьба в колонне по одному	
	43 заня тие	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Бег врассыпную	С обручем	<p>Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком .</p> <p>Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе.</p> <p>Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0,5 м одна</p>	«Лохматый пес»	Ходьба в колонне по одному	

					от другой		
Февраль	1 неделя	44 заня тие	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук; ходьба и бег врассыпную.	Без предмета	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке . Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см	«Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному
		45 заня тие	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук; ходьба и бег врассыпную.	Без предмета	Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах	«Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному
	2 неделя	46 заня тие	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу воспитателя, переход на обычный бег.	На стульях	Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах. Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли)	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.
		47 заня тие	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу воспитателя, переход на обычный бег.	На стульях	Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого.	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый

					Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.		четвертый счет.
3 неделя	48 занятие	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную.	С мячом	Перебрасывание мячей друг другу Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	«Воробышки и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках	
	49 занятие	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную.	С мячом	Метание мешочков в вертикальную цель - щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ - от плеча). Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке (кубики, кегли) . Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	«Воробышки и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках	
4 неделя	50 занятие	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную	С гимнастической палкой.	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному.	

					Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову).		
		51 занятие	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную	С гимнастической палкой.	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «помедвежьи». Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше, в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция до кубика 2 м).	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному.
Март	1 неделя	52 занятие	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по	Без предмета	Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики). Прыжки через шнур	«Перелет птиц»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

			сигналу воспитателя.		справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).		
	53 заня тие	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.	Без предмета	Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (3-4 раза). Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	«Перелет птиц»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	
2 неделя	54 заня тие	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег враспынную.	С обручем.	Прыжки в длину с места. Перебрасывание мячей через шнур .	«Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному	
	55 заня тие	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег враспынную.	С обручем.	Прыжки в длину с места . Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. Прокатывание мяча друг другу (исходное положение - сидя, ноги врозь).	«Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному	
3 неделя	56 заня тие	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий.	С мячом	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. Прокатывание мяча между предметами.	«Самолеты».	Игра малой подвижности «Угадай кто кричит?».	
	57 заня тие	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий.	С мячом	Прокатывание мячей между предметами. Ползание по	«Самолеты».	Игра малой подвижности «Угадай кто	

					гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.		кричит?».
4 неделя	58 заня тие	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться.	С флажками	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по- медвежьи». Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.	«Охотник и зайцы».	Игра малой подвижности «Найдем зайку».	
	59 заня тие	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться.	С флажками	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по- медвежьи». Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.	«Охотник и зайцы».	Игра малой подвижности «Найдем зайку».	
5 неделя	60 заня тие	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба	Без предмета	Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики).	«Перелет птиц»	Игра малой подвижности «Найди и	

			и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.		Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).		промолчи».
		61 зая ние	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Без предмета	Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (3-4 раза). Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	«Перелет птиц»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
Апрель	1 неделя	62 зая ние	Ходьба и бег в колонне по одному.	Без предмета	Равновесие - ходьба по доске. Прыжки на двух ногах через препятствия	«Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».
		63 зая ние	Ходьба и бег в колонне по одному.	Без предмета	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове . Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой	«Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».
	2 неделя	64 зая ние	Ходьба в колонне по одному в обход зала. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег врассыпную.	С кеглей	Прыжки в длину с места. Метание мешочков в горизонтальную цель .	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.
		65	Ходьба в колонне по одному в	С кеглей	Прыжки в длину с	«Совушка».	Ходьба в колонне

	занятие	обход зала. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег враспынную.		места Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками		по одному, на носках, переход на обычный шаг.
3 неделя	66 занятие	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу воспитателя, переход на обычный бег.	С мячом	Метание мешочков на дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному
	67 занятие	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу воспитателя, переход на обычный бег.	С мячом	Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность.	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному
4 неделя	68 занятие	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную	С косичкой	Равновесие - ходьба по доске. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	«Птички и кошка» .	Ходьба в колонне по одному
	69 занятие	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную	С косичкой	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.	«Птички и кошка» .	Ходьба в колонне по одному

					Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см		
Май	1 неделя	70 заня тие	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную.	Без предмета	Ходьба по доске (ширина 15 см). Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров.	«Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному
		68 заня тие	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную.	Без предмета	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки в длину с места через шнуры. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками.	«Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному
	2 неделя	71 заня тие	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег врассыпную по всему залу.	С кубиком.	Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см). Перебрасывание мячей друг другу.	«Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
		72 заня тие	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег врассыпную по всему залу.	С кубиком.	Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см). Перебрасывание мячей друг другу.	«Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.

	3 неделя	73 Заня тие	Ходьба в колонне по одному за ведущим в обход зала. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Без предметов	Бросок набивного мяча. (1 кг.) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя Бег на дистанцию 10 метров схода	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.
		74 заня тие	Ходьба в колонне по одному за ведущим в обход зала. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Без предметов	Прыжок в длину с места. Наклон туловища вперед.	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.
	4 неделя	75 заня тие	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.	С флажками	Бросок набивного мяча. (1 кг.) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя Бег на дистанцию 10 метров схода	«Самолеты»	Ходьба в колонне по одному.
		76 заня тие	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.	С флажками	Прыжок в длину с места. Наклон туловища вперед.	«Самолеты»	Ходьба в колонне по одному.

Часть ОП, формируемой участниками образовательных отношений.

Тематическое планирование фитнес-тренировки в средней группе (4-5 года)

Количество НОД в неделю-1; в месяц-4; в год-38

Литература: Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016 с.

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Задачи	Источник
-------	-----------	--------------	--------	----------

Сентябрь	1	Комплекс 1. Степ-аэробика и стретчинг, акробатика	<ul style="list-style-type: none"> — Учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе; — совершенствовать функциональные возможности организма ребенка; — воспитывать морально-волевые качества. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 36
	2	Комплекс 1. Степ-аэробика и стретчинг, акробатика	<ul style="list-style-type: none"> — Учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе; — совершенствовать функциональные возможности организма ребенка; — воспитывать морально-волевые качества. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 36
	3	Комплекс 2. Степ-аэробика и стретчинг, акробатика	<ul style="list-style-type: none"> — Учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга; — тренировать в выполнении правильной осанки при выполнении упражнений на степ-платформе; — воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 38
	4	Комплекс 2. Степ-аэробика и стретчинг, акробатика	<ul style="list-style-type: none"> — Учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга; — тренировать в выполнении правильной осанки при выполнении упражнений на степ-платформе; — воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 36
О к т я б р	5	Комплекс 3. Степ-аэробика и	<ul style="list-style-type: none"> — Формировать умения и навыки 	Сулим Е.В. Детский

		стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика	<p>правильного выполнения движений;</p> <ul style="list-style-type: none"> — учить построениям, соблюдения дистанции во время движения; — упражнять детей в умении управлять своим телом, овладевать нетрадиционными способами оздоровления (носовое дыхание, релаксация); — создавать эмоционально положительную атмосферу во время занятий. 	фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 41
	6	Комплекс 3. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика	<ul style="list-style-type: none"> — Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; — учить построениям, соблюдения дистанции во время движения; — упражнять детей в умении управлять своим телом, овладевать нетрадиционными способами оздоровления (носовое дыхание, релаксация); — создавать эмоционально положительную атмосферу во время занятий. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 41
	7	Комплекс 4. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика	<ul style="list-style-type: none"> — Упражнять в освоении составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; — формировать навыки сохранения правильной осанки; — учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 43
	8	Комплекс 4. Степ-аэробика и	— Упражнять в освоении составных	Сулим Е.В. Детский

		стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика	<p>элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;</p> <ul style="list-style-type: none"> — формировать навыки сохранения правильной осанки; — учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр. 	фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 43
Ноябрь	9	Комплекс 5. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика	<ul style="list-style-type: none"> — развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; — совершенствовать функциональные возможности организма; — учить соблюдать правила физических упражнений и подвижных игр. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 46
	10	Комплекс 5. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика	<ul style="list-style-type: none"> — развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; — совершенствовать функциональные возможности организма; — учить соблюдать правила физических упражнений и подвижных игр. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 46
	11	Комплекс 6. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика	<ul style="list-style-type: none"> — развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; — совершенствовать функциональные возможности организма; <p>учить соблюдать правила физических упражнений и подвижных игр.</p>	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 49
	12	Комплекс 6. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика	<ul style="list-style-type: none"> — развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 49

			<ul style="list-style-type: none"> — совершенствовать функциональные возможности организма; учить соблюдать правила физических упражнений и подвижных игр. 	
	13	Комплекс 6. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика	<ul style="list-style-type: none"> — развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; — совершенствовать функциональные возможности организма; учить соблюдать правила физических упражнений и подвижных игр. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 49
Декабрь	14	Комплекс 7. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> — учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч перед собой; — учить группироваться при выполнении кувырков; — упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах; — формировать правильную осанку; — воспитывать волю и терпение. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 51
	15	Комплекс 7. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> — учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч перед собой; — учить группироваться при выполнении кувырков; — упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах; — формировать правильную осанку; — воспитывать волю и терпение. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 51
	16	Комплекс 8. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> — учить правильному исходному положению во время бросания мяча; — учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч перед собой; 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 54

			<ul style="list-style-type: none"> — учить группироваться при выполнении кувырков; — упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах; — формировать правильную осанку; — воспитывать волю и терпение. 	
	17	Комплекс 8. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> — учить правильному исходному положению во время бросания мяча; — учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч перед собой; — учить группироваться при выполнении кувырков; — упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах; — формировать правильную осанку; — воспитывать волю и терпение. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 54
Январь	18	Комплекс 9. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> — развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; — обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; — воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 57
	19	Комплекс 9. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> — развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; — обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; — воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 57

Февраль	20	Комплекс 10. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> — развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; — обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма: — воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 60
	21	Комплекс 10. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> — развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; — обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма: — воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 60
	22	Комплекс 11. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> — совершенствовать овладение техникой работы с мячом; — обеспечить высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма: — формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 61
	23	Комплекс 11. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> — совершенствовать овладение техникой работы с мячом; — обеспечить высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма: — формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 61

	24	Комплекс 12. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> — совершенствовать овладение техникой работы с мячом; — обеспечить высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма; — координировать движения в крупных и мелких мышечных группах; — формировать потребность в систематических занятий физическими упражнениями. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 64
	25	Комплекс 12. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> — совершенствовать овладение техникой работы с мячом; — обеспечить высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма; — координировать движения в крупных и мелких мышечных группах; — формировать потребность в систематических занятий физическими упражнениями. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 66
Март	26	Комплекс 13. Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> — Развивать качества: силу, гибкость; — повышать умственную и физическую работоспособность; — формировать потребность в движении. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 67
	27	Комплекс 13. Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> — Развивать качества: силу, гибкость; — повышать умственную и физическую работоспособность; — формировать потребность в движении. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 67
	28	Комплекс 14. Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> — Развивать качества: силу, гибкость; — повышать умственную и физическую работоспособность; — формировать потребность в движении. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 69

	29	Комплекс 14. Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> — Развивать качества: силу, гибкость; — повышать умственную и физическую работоспособность; — формировать потребность в движении. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 69
Апрель	30	Комплекс 15. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> — Создавать радостное настроение; — воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал; — развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку; — тренировать функции дыхательной и сердечно сосудистой систем. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 72
	31	Комплекс 15. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> — Создавать радостное настроение; — воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал; — развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку; — тренировать функции дыхательной и сердечно сосудистой систем. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 72
	32	Комплекс 16. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> — Создавать радостное настроение; — воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал; — развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку; <p>тренировать функции дыхательной и сердечно сосудистой систем.</p>	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 75
	33	Комплекс 16. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> — Создавать радостное настроение; — воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал; — развивать красоту, грациозность 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 75

			<p>выполнения физических упражнений под музыку;</p> <p>тренировать функции дыхательной и сердечно сосудистой систем.</p>	
Май	34	Комплекс 8. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> — учить правильному исходному положению во время бросания мяча; — учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч перед собой; — учить группироваться при выполнении кувырков; — упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах; — формировать правильную осанку; — воспитывать волю и терпение. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 54
	35	Комплекс 10. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> — развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; — обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; — воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 60
	36	Комплекс 12. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг. (Повторение)	<ul style="list-style-type: none"> — совершенствовать овладение техникой работы с мячом; — обеспечить высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма; — координировать движения в крупных и мелких мышечных группах; — формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 64

	37	Комплекс 14. Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг. (Повторение)	<ul style="list-style-type: none"> — Развивать качества: силу, гибкость; — повышать умственную и физическую работоспособность; — формировать потребность в движении. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 69
	38	Комплекс 16. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг. (Повторени)	<ul style="list-style-type: none"> — Создавать радостное настроение; — воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал; — развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку; <p>тренировать функции дыхательной и сердечно сосудистой систем.</p>	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 75

**Тематическое планирование
непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию
старшей группе (5-6лет)**

Количество НОД в неделю-3; в месяц-12; в год-114.

Литература: Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 112 с.

Месяц	№ недели	№ занятия	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
Сентябрь	1 неделя	1 занятие	Ходьба в колонне по одному за ведущим в обход зала. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Без предметов	Бросок набивного мяча. (1 кг.) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя Бег на дистанцию 10 метров схода	«Мышеловка».	Игра малой подвижности «У кого мяч?».

		2 зая тие	Ходьба в колонне по одному за ведущим в обход зала. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Без предметов	Прыжок в длину с места. Бег на дистанцию 90 м	«Мышеловка».	Игра малой подвижности «У кого мяч?».
		3 зая тие <i>На улиц е</i>	Ходьба и бег в колонне по одному (в чередовании).	Без предметов	Бег на дистанцию 30 метров. Подъем туловища в сед (за 30 секунд)	«Ловишки» (с ленточками)	Игра малой подвижности «У кого мяч?»
	2 неделя	4 зая тие	Ходьба и бег между предметами	С мячом	Челночный бег 3X 10 метров Наклон туловища вперед.	Сделай фигуру».	Игра «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.
		5 зая тие	Ходьба и бег между предметами	С мячом	Прыжок в длину с места. Наклон туловища вперед.	Сделай фигуру».	Игра «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.
		6 зая тие <i>На улиц е</i>	Ходьба и бег между предметами, враспынную с остановкой по сигналу воспитателя	С мячом	Бег на дистанцию 30 метров. Подъем туловища в сед (за 30 секунд)	«Мы, веселые ребята»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
	3 неделя	7 Зая тие	Ходьба с высоким подниманием колен . Бег в колонне по одному за воспитателем (до 1 мин), темп бега умеренный. Переход на обычную ходьбу.	Без предмета	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Ходьба по канату	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными

					(веревке) боком приставным шагом. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком.		положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.
	8 занятия	Ходьба с высоким подниманием колен . Бег в колонне по одному за воспитателем (до 1 мин), темп бега умеренный. Переход на обычную ходьбу.	Без предмета	Перебрасывание мячей друг другу . Ползание по скамейке, опираясь на предплечья и колени. Равновесие ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.	
	9 занятия <i>На улице</i>	Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе, затем на пятках, руки за голову; бег в среднем темпе за воспитателем	Без предмета	Игровые упражнения. «Не попадись». «Мяч о стенку».	«Быстро возьми»	Ходьба в колонне по одному между предметами	
4 неделя	10 занятия	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу в медленном темпе.	С палкой	Пролезание в обруч боком . Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове	«Мы, веселые ребята»	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя	
	11 занятия	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу в медленном темпе.	С палкой	Игровые упражнения. «Поймай мяч».	«Мы, веселые ребята»	Ходьба в колонне по одному с выполнением	

		тие			«Будь ловким». «Найди свой цвет».		упражнений по сигналу воспитателя
		12 заня тие <i>На улиц е</i>	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу в медленном темпе.	С палкой	Пролезание в обруч боком . Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. Перешагивание через бруску (кубики) с мешочком на голове	«Мы, веселые ребята»	Ходьба в колонне по одному и между кеглями, не задевая за них
Октябрь	1 неделя	13 заня тие	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см). Затем про водятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге (расстояние между шнурами 60 см).	С косичкой	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м (повторить 3-4 раза).	«Кот и мыши».	Ходьба в колонне по одному на носок, как мышки, за «КОТОМ».
		14 заня тие	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см). Затем про водятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге (расстояние между шнурами 60 см).	С косичкой	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3-4 раза). Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны. Дистанция 4 м.	«Кот и мыши».	Ходьба в колонне по одному на носок, как мышки, за «КОТОМ».

		15 заня тие <i>На улиц е</i>	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ширина 15-20 см) ; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя	С косичкой	«Кто быстрее доберется до кегли». Игровые упражнения. «Мяч через шнур (сетку)».	«Кот и мыши».	Подвижная игра «Найди свой цвет!».
	2 неделя	16 заня тие	Ходьба и бег в чередование, с выполнение задания по сигналу воспитателя	Без предметов	Прыжки- перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах . Прокатывание мячей друг другу.	«Автомобили».	Игровое задание «Автомобили поехали в гараж»
17 заня тие		Ходьба и бег в чередование, с выполнение задания по сигналу воспитателя	Без предметов	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на расстоянии 0,25 м один от другого). Прокатывание мяча между 4-5 предметами	«Автомобили».	Игровое задание «Автомобили поехали в гараж»	
18 заня тие <i>На улиц е</i>		Ходьба и бег в чередование, с выполнение задания по сигналу воспитателя	Без предметов	«Кто быстрее» (эстафета). Игровые упражнения. «Подбрось - поймай».	«Ловишки».	Ходьба в колонне по одному. Впереди идет самый ловкий ловишка.	
	3 неделя	19 заня тие	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруску. Бег врассыпную по всему залу.	С мячом	Прокатывание мяча в прямом направлении. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».

		20 зая тие	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски. Бег в рассыпную по всему залу.	С мячом	Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом. Подбрасывание мяча двумя руками. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».
		21 зая тие <i>На улиц е</i>	Ходьба и бег в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между кубиками.	С мячом	Игровые упражнения. «Прокати - не уроню». «Вдоль дорожки».	«Цветные автомобили».	Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».
	4 неделя	22 зая тие	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную.	С кеглей.	Равновесие-ходьба по доске (ширина 15 см). Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5 штук),	«Кот и мыши».	Игра «Угадай, кто позвал?».
		23 зая тие	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную.	С кеглей.	Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках. Прокатить мяч по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении	«Кот и мыши».	Игра «Угадай, кто позвал?».
		24 Зая тие	бег в рассыпную; ходьба и бег проводятся в чередовании. Ходьба в колонне по одному,	С кеглей.	«Мяч в корзину». Игровые упражнения. «Подбрось - поймай».	«Лошадки».	Ходьба в колонне по одному.

		<i>На улице</i>	переход на ходьбу с высоким подниманием колен,		«Кто скорее по дорожке».		
Ноябрь	1 неделя	25 занятие	Ходьба и бег между кубиками.	С кубиком	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке	«Салки».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
		26 занятие	Ходьба и бег между кубиками.	С кубиком	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25 см)	«Салки».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
		27 Занятие <i>На улице</i>	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба между предметами	С кубиком	Игровые упражнения. «Не попадись». «Поймай мяч».	«Кролики».	Ходьба в колонне по одному.

2 неделя	28 заня тие	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную.	Без предметов	Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях). Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров).	«Самолеты».	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».
	29 заня тие	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную.	Без предметов	Перебрасывание мяча друг другу. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами	«Самолеты».	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».
	30 Заня тие <i>На улиц е</i>	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук; ходьба и бег врассыпную.	Без предметов	Игровые упражнения. «Не попадись», «Догони мяч».	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному.
3 неделя	31 Заня тие	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление , бег врассыпную.	С мячом.	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками .	«Лиса и куры».	Ходьба в колонне по одному.
	32 заня тие	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление , бег врассыпную.	С мячом.	Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками	«Лиса и куры».	Ходьба в колонне по одному.

					после отскока Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни - «как медвежата».		
		33 заня тие <i>На улиц е</i>	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, ходьба и бег в рассыпную	С мячом.	Игровые упражнения. «Не задень». «Передай мяч».	«Догони пару».	Ходьба в колонне по одному
		34 заня тие	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную.	С флажками	Ползание по гимнастической скамейке на животе Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	«Цветные автомобили».	Ходьба в колонне по одному.
	4 неделя	35 заня тие	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную.	С флажками	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах до кубика (или кегли) на расстояние 3 м	«Цветные автомобили».	Ходьба в колонне по одному.

		36 Занятие <i>На улице</i>	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу, ходьба и бег в рассыпную.	С флажками	Игровые упражнения. «Пингвины». «Кто дальше бросит».	«Самолеты».	Ходьба в колонне по одному
5 неделя		37 занятие	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную.	С флажками	Ползание по гимнастической скамейке на животе Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	«Цветные автомобили».	Ходьба в колонне по одному.
		38 занятие	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную.	С флажками	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах до кубика (или кегли) на расстояние 3 м	«Цветные автомобили».	Ходьба в колонне по одному.
		39 занятие <i>На улице</i>	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу, ходьба и бег в рассыпную.	С флажками	Игровые упражнения. «Пингвины». «Кто дальше бросит».	«Самолеты».	Ходьба в колонне по одному

Декабрь	1 неделя	е					
		40 заня тие	Ходьба и бег в колонне по одному	С платочком	Равновесие - ходьба по шнуру. Прыжки через 4-5 брусков	«Лиса и куры».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».
		41 заня тие	Ходьба и бег в колонне по одному	С платочком	Равновесие - ходьба по шнуру, положенному по кругу. Прокатывание мяча между 4-5 предметами	«Лиса и куры».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».
	42 заня тие <i>На улиц е</i>	Ходьба в колонне по одному между сооружениями из снега (снежная баба, горка) за воспитателем	Без предметв	Игровые упражнения. «Кто быстрее до снеговика». «Кто дальше бросит».	«Веселые снежинки».	«змейкой» между снежками, положенными в одну линию	
	2 неделя	43 заня тие	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу.	С мячом	Прыжки со скамейки (высота 20 см) на мат. Прокатывание мячей друг другу	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному
		44 заня тие	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу.	С мячом	Прокатывание мячей между предметами. Бег по дорожке	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному
45 Заня тие <i>На улиц</i>		Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, ходьба и бег враспынную	С мячом.	Игровые упражнения на лыжах (проводятся по подгруппам, если группа	«Веселые снежинки».	Ходьба в колонне по одному	

		ее			многочисленна). «Пружинка» «Разгладим снег» Ходьба на лыжах ступающим шагом (30 м)		
3 неделя	46 заня тие	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную	Без предмета	Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	«Зайцы и волк.	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».	
	47 заня тие	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную	Без предмета	Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьи».	«Зайцы и волк.	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».	
	48 Заня тие <i>На улиц е</i>	Ходьба на лыжах скользящим шагом (первая подгруппа детей). До синего флажка скользящим шагом, до красного - ступающим шагом на дистанцию 10 м.	Без предмета	Игровые упражнения. «Кто дальше?».	«Снежная карусель».	Ходьба в колонне по одному между зимними постройками.	
4 неделя	49 заня	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную	С кубиками	Равновесие - ходьба по гимнастической	«Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному.	

		тие			<p>скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки</p>		
	50 заня тие	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную	С кубиками	<p>Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча.</p> <p>Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше .</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>Выполняется двумя колоннами в среднем темпе</p>	«Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному.	
	51 Заня	Ходьба и легкий бег между снежными постройками.	Без предмета	Игровые упражнения. «Петушки ходят».	«Снайперы».	Ходьба между санками,	

		тие <i>На улиц е</i>			«По снежному валу».		поставленными в одну линию.
Январь	1 неделя	52 заня тие	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами.	С обручем	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева. Равновесие-ходьба по канату	«Кролики».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».
		53 заня тие	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами.	С обручем	Равновесие - ходьба по канату. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук . Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно	«Кролики».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».
		54 Заня тие <i>На улиц е</i>	Показать правильную позу лыжника; обратить внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе на лыжах.	Без предмета	Игровые упражнения. «Снежинки-пушинки». «Кто дальше».	«Найди пару».	Ходьба «змейкой» между предметами за воспитателем.

2 неделя	55 заня тие	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег враспынную	С мячом	Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м. Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см)	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному
	56 заня тие	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег враспынную	С мячом	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе . Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками.	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному
	57 Заня тие <i>На улиц е</i>	Небольшая пробежка без лыж- дистанция 10-12 м. Ходьба по лыжне скользящим шагом на расстояние 30 м.	С мячом	Упражнения на лыжах: «пружинка» - поднимать и опускать поочередно правую, левую ногу с лыжей; «веер» - повороты вправо и влево вокруг пяток лыж. Игровое упражнение «Прыжки к елке».	«Снежная карусель»	Катание друг друга на санках (по очереди, по сигналу воспитателя меняясь местами).
3 неделя	58 заня тие	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через	С косичкой	Отбивание мяча о пол . Ползание по	«Лошадки».	Ходьба в колонне по одному в обход зала.

			шнуры; бег врассыпную.		гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни		
	59 занятия		Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную.	С косичкой	Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» на расстояние 3 м. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед.	«Лошадки».	Ходьба в колонне по одному в обход зала.
	60 Занятие На улице		Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу воспитателя прыжками на двух ногах приближаются к ней. Затем поворачиваются кругом и шагом возвращаются на исходную позицию.	Со снежками	Игровые упражнения. «Перепрыгни - не задень». «Кто дальше бросит?»	«Два мороза».	Катание друг друга на санках. Воспитатель следит, чтобы дети в парах примерно были равными по своим физическим возможностям.
4 неделя	61 занятия		Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Бег врассыпную	С обручем	Лазанье под шнур боком, не касаясь	«Лохматый пес»	Ходьба в колонне по одному

		тие			руками пола. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.		
		62 заня тие	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Бег в рассыпную	С обручем	Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком . Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0,5 м одна от другой	«Лохматый пес»	Ходьба в колонне по одному
		63 Заня тие На улиц е	Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу воспитателя прыжками на двух ногах приближаются к ней. Затем поворачиваются кругом и шагом возвращаются на исходную позицию.	Со снежками	Игровые упражнения. «Перепрыгни - не задень». «Кто дальше бросит?»	«Два мороза».	Катание друг друга на санках. Воспитатель следит, чтобы дети в парах примерно были равными по своим физическим

							возможностям.
Февраль	1 неделя	64 заня тие	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук; ходьба и бег в рассыпную.	Без предмета	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке . Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см	«Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному
		65 заня тие	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук; ходьба и бег в рассыпную.	Без предмета	Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах	«Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному
		66 Заня тие <i>На улиц е</i>	Ходьба вокруг санок в обе стороны, затем пауза и прыжки на двух ногах (на расстоянии 3-4 м).	Без предмета	Игровые упражнения. «Змейкой» между санками». «Добрось до кегли».	«Снежная карусель»	Поочередное катание друг друга на санках.
	2 неделя	67 заня тие	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу воспитателя, переход на обычный бег.	На стульях	Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах. Прокатывание мячей между предметами	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладони на каждый

					(кубики, кегли)		четвертый счет.
		68 заня тие	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу воспитателя, переход на обычный бег.	На стульях	Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.
		69 Заня тие <i>На улиц е</i>	Ходьба вокруг санок в обе стороны, затем пауза и прыжки на двух ногах (на расстояние 3-4 м).	Без предмета	Игровое упражнение «Покружись». «Кто дальше бросит».	«Метелица».	Катание друг друга на санках.
	3 неделя	70 заня тие	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег в рассыпную.	С мячом	Перебрасывание мячей друг другу Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	«Воробышки и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках
		71 заня тие	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег в рассыпную.	С мячом	Метание мешочков в вертикальную цель - щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ - от плеча).	«Воробышки и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках

					Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке (кубики, кегли) . Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени		
	72 Занятие На улице	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную.	Со снежком	Игровые упражнения. «Кто дальше бросит снежок». «Найдем снегурочку!»	«Снежная карусель»	Ходьба в колонне по одному между постройками на участке.	
4 неделя	73 Занятие	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную	С гимнастической палкой.	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову).	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному.	
	74 занятие	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную	С гимнастической палкой.	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «помедвежь». Равновесие - ходьба	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному.	

					по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше, в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция до кубика 2 м).		
		75 Занятие На улице	Ходьба по снежному валу (высота 6-10 см), руки в стороны свободно балансируют; сойти, не прыгая.	Без предмета.	«Туннель». «Точно в цель».	«Перелет птиц».	Катание на санках друг друга.
Март	1 неделя	76 занятие	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Без предмета	Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики). Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).	«Перелет птиц»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
		77 занятие	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба	Без предмета	Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (3-4 раза).	«Перелет птиц»	Игра малой подвижности «Найди и

			и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.		Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.		промолчи».
		78 Занятие На улице	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.	Без предмета	«Быстрые и ловкие». «Сбей кеглю».	«Зайка беленький»	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем зайку».
	2 неделя	79 занятие	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег враспынную.	С обручем.	Прыжки в длину с места. Перебрасывание мячей через шнур .	«Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному
		80 занятие	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег враспынную.	С обручем.	Прыжки в длину с места . Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. Прокатывание мяча друг другу (исходное положение - сидя, ноги врозь).	«Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному
		81 Занятие На улице	Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети перепрыгивают через 5-6 шнуров	С обручем.	Игровые упражнения. «Подбрось-поймай» «Прокати - не задень».	«Лошадка».	Ходьба в колонне по одному
	3 неделя	82 занятие	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий.	С мячом	Ползание по гимнастической скамейке на животе,	«Самолеты».	Игра малой подвижности «Угадай кто

					<p>подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.</p> <p>Прокатывание мяча между предметами.</p>		кричит?».
		83 занятие	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий.	С мячом	<p>Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.</p> <p>Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.</p>	«Самолеты».	Игра малой подвижности «Угадай кто кричит?».
		84 Занятие <i>На улице</i>	Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе (до 1 минуты).	С мячом	<p>Игровые упражнения.</p> <p>«На одной ножке вдоль дорожки».</p> <p>«Брось через веревочку».</p>	«Самолеты».	Игра малой подвижности «Угадай кто кричит?».
	4 неделя	85 занятие	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную, по сигналу воспитателя остановиться.	С флажками	<p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи».</p> <p>Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол.</p> <p>Прыжки через 5-6 шнуров, положенных</p>	«Охотник и зайцы».	Игра малой подвижности «Найдем зайку».

					в одну линию.		
		86 занятие	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться.	С флажками	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по- медвежьи». Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.	«Охотник и зайцы».	Игра малой подвижности «Найдем зайку».
		87 Занятие <i>На улице</i>	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться.	С флажками	Игровые упражнения. «Перепрыгни ручеек. «Бег по дорожке»	«Ловкие ребята».	Ходьба в колонне по одному
5 неделя		88 занятие	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.	Без предмета	Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики). Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).	«Перелет птиц»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
		89 занятие	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.	Без предмета	Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (3-4 раза). Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	«Перелет птиц»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
		90	Ходьба в колонне по одному,	Без предмета	«Быстрые и ловкие».	«Зайка	Ходьба в колонне

		Занятие <i>На улице</i>	переход к ходьбе по кругу. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.		«Сбей кеглю».	беленький»	по одному. Игра малой подвижности «Найдем зайку».
Апрель	1 неделя	91 занятие	Ходьба и бег в колонне по одному.	Без предмета	Равновесие - ходьба по доске. Прыжки на двух ногах через препятствия	«Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».
		92 занятие	Ходьба и бег в колонне по одному.	Без предмета	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове . Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой	«Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».
		93 занятие <i>На улице</i>	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	Без предмета	Игровые упражнения. «Прокати и поймай». «Сбей булаву (кеглю)	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».
	2 неделя	94 занятие	Ходьба в колонне по одному в обход зала. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег врассыпную.	С кеглей	Прыжки в длину с места. Метание мешочков в горизонтальную цель .	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.

		95 занятие	Ходьба в колонне по одному в обход зала. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег враспынную.	С кеглей	Прыжки в длину с места Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.
		96 занятие <i>На улице</i>	Ходьба в колонне по одному, по кругу ходьба и бег враспынную.	С кеглей	Игровые упражнения. «По дорожке» «Перепрыгни - не задень»	«Воробышки и автомобиль».	Игра малой подвижности «Найдем воробышка»..
	3 неделя	97 занятие	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу воспитателя, переход на обычный бег.	С мячом	Метание мешочков на дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному
		98 занятие	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу воспитателя, переход на обычный бег.	С мячом	Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность.	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному
		99	Ходьба в колонне по одному с	С мячом	Игровые упражнения.	«Догони пару».	Ходьба в колонне

		занятие <i>На улице</i>	выполнением задания по сигналу воспитателя, переход на обычный бег.		«Успей поймать». «Подбрось - поймай».		по одному
	4 неделя	100 занятие	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную	С косичкой	Равновесие - ходьба по доске. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	«Птички и кошка» .	Ходьба в колонне по одному
		101 занятие	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную	С косичкой	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см	«Птички и кошка» .	Ходьба в колонне по одному
		102 занятие <i>На улице</i>	Ходьба в колонне по одному: ходьба «змейкой». Ходьба врассыпную, высоко поднимая колени	С косичкой	«Пробеги - задень». «Накинь кольцо». «Мяч через сетку».	«Догони пару».	Ходьба в колонне по одному
Май	1 неделя	103 занятие	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную.	Без предмета	Ходьба по доске (ширина 15 см). Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров.	«Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному
		104 заня	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную.	Без предмета	Равновесие - ходьба по гимнастической	«Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному

		тие			скамейке боком приставным шагом. Прыжки в длину с места через шнуры. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками.		
		105 заня тие <i>На улиц е</i>	Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег врассыпную	Без предмета	Игровые упражнения. «Достань до мяча». «Перепрыгни ручеек». «Пробеги - не задень».	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному
	2 неделя	106 заня тие	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег врассыпную по всему залу.	С кубиком.	Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см). Перебрасывание мячей друг другу.	«Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
		107 заня тие	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег врассыпную по всему залу.	С кубиком.	Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см). Перебрасывание мячей друг другу.	«Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
		108 заня тие <i>На улиц е</i>	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег врассыпную по всему залу.	С кубиком.	Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см). Перебрасывание мячей друг другу.	«Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
	3	109	Ходьба в колонне по одному за	Без предметов	Бросок набивного	«Найди себе	Ходьба в колонне

неделя	Занятие мониторинг	ведущим в обход зала. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.		мяча. (1 кг.) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя Бег на дистанцию 10 метров схода	пару».	по одному, помахивая платочком над головой.
	110 занятие	Ходьба в колонне по одному за ведущим в обход зала. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Без предметов	Прыжок в длину с места. Наклон туловища вперед.	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.
	111 Занятие <i>На улице</i>	Ходьба в колонне по одному за ведущим в обход зала. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Без предметов	Бег на дистанцию 30 метров. Подъем туловища в сед (за 30 секунд)	«Автомобили».	Игра «Найдем воробышка».
4 неделя	112 занятие	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.	С флажками	Бросок набивного мяча. (1 кг.) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя Бег на дистанцию 10 метров схода	«Самолеты»	Ходьба в колонне по одному.
	113 занятие	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.	С флажками	Прыжок в длину с места. Наклон туловища вперед.	«Самолеты»	Ходьба в колонне по одному.
	114 Занятие	Ходьба в колонне по одному, на носках по сигналу воспитателя; бег	С флажками	Бег на дистанцию 30	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному.

		тие <i>На улиц е</i>	между кеглями, поставленными в одну линию на расстоянии 0,5 м одна от другой, бег враспынную.		метров. Подъем туловища в сед (за 30 секунд)		
--	--	---------------------------------	---	--	--	--	--

**Тематическое планирование
непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию
в группе компенсирующей направленности (5-7 лет)**

Количество НОД в неделю-3; в месяц-12; в год-114.

Литература: Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная, старшая группа. Конспекты занятий. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 112 с.

Месяц	№ недели	№ занятия	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
Сентябрь	1 неделя	1 заня тие	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Без предметов	Бросок набивного мяча. (1 кг.) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя Бег на дистанцию 10 метров схода	«Ловишки».	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.
		2 заня тие	Ходьба в колонне по одному за ведущим в обход зала. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Без предметов	Прыжок в длину с места. Подъем туловища в сед (за 30 секунд)	«Ловкие ребята».	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.
		3 заня тие <i>На</i>	Построение в две шеренги. Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую. По сигналу воспитателя	Без предметов	Бег на дистанцию 30 метров. Бег на дистанцию 90	«Автомобили».	Игра «Найдем воробышка».

		<i>улице</i>	первая шеренга выполняет задание, затем вторая и так поочередно 2-3 раза; ходьба врассыпную. Ходьба в колонне по одному.		м		
2 неделя	4 занятие		Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.	С флажками	Челночный бег 3X 10 метров Наклон туловища вперед.	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Летает — не летает».
	5 занятие		Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны..	С флажками	Прыжок в длину с места. Наклон туловища вперед.	«Не оставайся на полу»	Ходьба в колонне по одному.
	6 занятие <i>На улице</i>		Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, змейкой; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	С флажками	Бег на дистанцию 30 метров. Подъем туловища в сед (за 30 секунд)	«Совушка».	Игра «Великаны и гномы».
3 неделя	7 Занятие		Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	С мячом	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Ползание по гимнастической	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному.

					<p>скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков</p> <p>Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке.</p>		
	8 занятия	<p>Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.</p>	С мячом	<p>Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками;</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»).</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше</p>	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному.	
	9 занятия	<p>Ходьба в колонне по одному; бег — 20 м; ходьба — 10 м.</p> <p>Ходьба и бег между предметами</p>	С мячом	Игровые упражнения. «Быстро передай»; «пройди — не	«Подвижная игра «Совушка».	Игра «Летает — не летает».	

		На улице	(5—6 кубиков или набивных мячей, расстояние между предметами 0,5 м).		задень».		
4 неделя	10 зая тие		Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.	С гимнастическ ими палками	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами. Ходьба по гимнастической скамейке; Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке).	«Не попадись».	Ходьба в колонне по одному.
	11 зая тие		Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.	С гимнастическ ими палками	Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, Прыжки на правой и левой ноге через шнуры	«Не попадись».	Ходьба в колонне по одному.
	12 зая		Ходьба в колонне по одному с различным положением рук,	С гимнастическ	Игровые упражнения. «Прыжки по кругу».	«Круговая лапта»	Игра «Фигуры».

		тие <i>На улиц е</i>	переход на бег со сигналу воспитателя и продолжительный бег (до одной минуты), переход на ходьбу. Построение в круг	ими палками	«Провели мяч».		
Октябрь	1 неделя	13 зая ние	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи — 6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м). Главное — не задевать за предметы и сохранять необходимую дистанцию друг от друга.	Без предмета	Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками; прыжки на правой и левой ноге через шнуры; равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову;	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному.
		14 зая ние	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи — 6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м). Главное — не задевать за предметы и сохранять необходимую дистанцию друг от друга.	Без предмета	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева; Переброска мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами.	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному.
		15 зая ние	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением	Без предмета	«Перебрось — поймай».	«Не попадись».	Подвижная игра «Фигуры».

		<i>На улице</i>	препятствий — перепрыгивание через бруски, положенные на расстоянии трех шагов ребенка (два шага в беге и на третий шаг перепрыгивание).				
2 неделя	16 занятие		Ходьба и бег в чередование, с выполнение задания по сигналу воспитателя	Без предметов	Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах . Прокатывание мячей друг другу.	«Автомобили».	Игровое задание «Автомобили поехали в гараж»
	17 занятие		Ходьба и бег в чередование, с выполнение задания по сигналу воспитателя	Без предметов	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на расстоянии 0,25 м один от другого). Прокатывание мяча между 4-5 предметами	«Автомобили».	Игровое задание «Автомобили поехали в гараж»
	18 занятие <i>На улице</i>		Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты).	Без предметов	«Кто самый меткий?» «Перепрыгни — не задень».	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному.
3 неделя	19 занятие		Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). При этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими,	на гимнастических скамейках	Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками. Ползание по гимнастической	«Удочка».	Игра малой подвижности «Летает — не летает».

			<p>фиксированными («как петушки»); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.</p>		<p>скамейке (хват рук с боков). Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьки») в прямом направлении (4-5 м).</p>		
		20 занятия	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). При этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими, фиксированными («как петушки»); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.</p>	на гимнастических скамейках	<p>Ведение мяча между предметами. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5-1 кг). Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову.</p>	«Удочка».	Игра малой подвижности «Летает — не летает».
		21 занятия <i>На улице</i>	<p>Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя; бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по двум сторонам зала; переход на ходьбу.</p>	Без предмета	<p>«Успей выбежать». «Мяч водящему».</p>	«Не попадись».	Ходьба в колонне по одному.
	4 неделя	22 занятия	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. На редкие удары в</p>	с мячом	<p>Ползание на четвереньках в прямом направлении,</p>	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному.

			бубен – ходьба широким шагом, с энергичной работой рук, На частые удары в бубен — короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег врассыпную, используя все пространство зала		подталкивая мяч головой. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг		
	23 заня тие	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. На редкие удары в бубен – ходьба широким шагом, с энергичной работой рук, На частые удары в бубен — короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег врассыпную, используя все пространство зала	с мячом	«Проползи — не урони». Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза).	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному.	
	24 Заня тие <i>На улиц е</i>	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу.	С мячом	«Лягушки». «Не попадись».	«Ловишки с ленточками».	Игра «Эхо».	

Ноябрь	1 неделя	25 зая ние	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.	Без предмета	Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком. Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы (3—4 раза). Эстафета с мячом «Мяч водящему».	«Догони свою пару».	Игра «Угадай чей голосок?»
		26 зая ние	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.	Без предмета	Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната «Попади в корзину».	«Догони свою пару».	Игра «Угадай чей голосок?»
		27 Зая ние <i>На улиц е</i>	Ходьба в колонне по одному между кеглями, стараясь не задеть их, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).	Без предмета	Игровые упражнения. «Мяч о стенку». «Будь ловким».	«Мышеловка».	Игра малой подвижности «Затейники».
	2 неделя	28 зая ние	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления	с короткой скакалкой	Прыжки через короткую скакалку,	«Фигуры».	Ходьба в колонне по одному.

		тие	движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).		вращая ее вперед. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах		
		29 занятия	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).	с короткой скакалкой	Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. Передача мяча в шеренгах (3—4 шеренги). Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг).	«Фигуры».	Ходьба в колонне по одному.
		30 Занятие <i>На улице</i>	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук; ходьба и бег в рассыпную.	с короткой скакалкой	Передача мяча по кругу в одну и другую сторону. «Не задень».	«Не оставайся на полу».	Игра «Затейники».
	3 неделя	31 Занятие	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы (кубики, набивные мячи, бруски;	с кубиком	Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант). Лазанье под дугу. Ходьба на носках,	«Перелет птиц».	Игра малой подвижности «Летает — не летает».

			ходьба в колонне по одному.		руки за головой между набивными мячами		
	32 занятия		Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы (кубики, набивные мячи, бруски); ходьба в колонне по одному.	с кубиком	Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м. Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	«Перелет птиц».	Игра малой подвижности «Летает — не летает».
	33 занятия	<i>На улице</i>	Ходьба в колонне по одному в обход зала; по сигналу воспитателя переход к ходьбе с высоким подниманием колен, затем к ходьбе широкими шагами со свободной координацией рук, далее ходьба мелким, семенящим шагом на носочках, и так в чередовании; бег враспынную; переход на обычную ходьбу.	С кубиком.	Игровые упражнения. Броски мяча друг другу в шеренгах	«По местам»	Ходьба в колонне по одному
4 неделя	34 занятия		Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй — бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег враспынную; построение в 3 колонны.	Без предмета	Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично	«Фигуры».	Ходьба в колонне по одному.

					<p>отталкиваясь от пола. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше.</p>		
		35 заня тие	<p>Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй — бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег в рассыпную; построение в 3 колонны.</p>	Без предмета	<p>Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз Равновесие — ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15—20 см), руки на пояс или за голову. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</p>	«Фигуры».	Ходьба в колонне по одному.

		36 Занятие <i>На улице</i>	Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево); ходьба и бег врассыпную.	Без предмета	Игровые упражнения. «Передай мяч». «С кочки на кочку».	«Хитрая лиса».	Игра малой подвижности по выбору детей.
5 неделя	37 занятие	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.	Без предмета	Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком. Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы (3—4 раза). Эстафета с мячом «Мяч водящему».	«Догони свою пару».	Игра «Угадай чей голосок?»	
	38 занятие	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.	Без предмета	Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната «Попади в корзину».	«Догони свою пару».	Игра «Угадай чей голосок?»	
	39 занятие <i>На улице</i>	Ходьба в колонне по одному между кеглями, стараясь не задеть их, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с	Без предмета	Игровые упражнения. «Мяч о стенку». «Будь ловким».	«Мышеловка».	Игра малой подвижности «Затейники».	

		<i>e</i>	перепрыгиванием через бруски (кубики).				
Декабрь	1 неделя	40 заня тие	Ходьба и бег в колонне по одному	В парах	Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	«Хитрая лиса».	Игра малой подвижности по выбору детей.
		41 заня тие	Ходьба и бег в колонне по одному	В парах	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед.	«Хитрая лиса».	Игра малой подвижности по выбору детей.
		42 заня тие <i>На улиц</i>	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Аист!» остановиться на одной ноге, слегка поджав вторую ногу, руки в стороны; продолжение ходьбы; на	Без предметв	Игровые упражнения. «Пас на ходу». «Пройди — не задень».	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному.

		<i>e</i>	сигнал «Лягушки!» присесть, положив руки на колени; на сигнал «Зайки!» прыжки на двух ногах на месте. Бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты), без остановки, затем переход на обычную ходьбу.				
2 неделя	43 заня тие		Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Без предмета	Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2—3 раза). Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м).	«Салки с ленточкой».	Игра малой подвижности «Эхо!».
	44 заня тие		Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Без предмета	Прыжки ногах между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно. Прокатывание мяча между предметами (5—6 кубиков или набивных мячей); Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верх него края шнура,	«Салки с ленточкой».	Игра малой подвижности «Эхо!».

					группируясь в «комочек»		
	45 Занятие <i>На улице</i>	Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную; на сигнал педагога «Цапля!» остановиться и поднять одну ногу, согнутую в колене, руки за голову, удерживая равновесие; переход на обычную ходьбу. На сигнал «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками «как крылышками». Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Без предмета	Игровые упражнения «Пройди — не урони». «Из кружка в кружок».)	«Стой!».	Ходьба в колонне по одному.	
	3 неделя	46 занятие	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега	с малым мячом	Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2—3 раза).	«Попрыгунчик и» - воробышки».	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».
		47 занятие	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя (широкими свободными шагами и коротким,	с малым мячом	Перебрасывание мячей в парах. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени	«Попрыгунчик и» - воробышки».	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».

			семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега		между предметами (голову не опускать). Прыжки со скамейки на мат или коврик (выполняется по под группам).		
	48 Занятие <i>На улице</i>		Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения.	Без предмета	«Пас на ходу». «Кто быстрее». «Пройди — не урони».	«Лягушки и цапля».	Игра малой подвижности по выбору детей.
	49 занятие	4	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал воспитателя «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда и дети выполняют поворот без остановки движения.	Без предмета	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	«Хитрая лиса».	Игра малой подвижности «Эхо».
	50 занятие	неделя	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	С кубиками	Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча.	«Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному.

					<p>Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше .</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>Выполняется двумя колоннами в среднем темпе</p>		
		51 Занятие На улице	Ходьба и легкий бег между снежными постройками.	Без предмета	Игровые упражнения. «Петушки ходят». «По снежному валу».	«Снайперы».	Ходьба между санками, поставленными в одну линию.
Январь	1 неделя	52 занятие	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами.	С обручем	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева. Равновесие-ходьба по канату	«Кролики».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».
		53 занятие	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами.	С обручем	Равновесие - ходьба по канату. Прыжки на двух ногах,	«Кролики».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности

					перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук . Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно		«Найдем кролика!».
		54 Занятие На улице	Показать правильную позу лыжника; обратить внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе на лыжах.	Без предмета	Игровые упражнения. «Снежинки-пушинки». «Кто дальше».	«Найди пару».	Ходьба «змейкой» между предметами за воспитателем.
	2 неделя	55 занятие	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег в рассыпную	С мячом	Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м. Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см)	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному
		56 занятие	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег в рассыпную	С мячом	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе . Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному

					ловля его двумя руками.		
	57 Занятие На улице	Небольшая пробежка без лыж- дистанция 10-12 м. Ходьба по лыжне скользящим шагом на расстояние 30 м.	С мячом	Упражнения на лыжах: «пружинка» - поднимать и опускать поочередно правую, левую ногу с лыжей; «веер» - повороты вправо и влево вокруг пяток лыж. Игровое упражнение «Прыжки к елке».	«Снежная карусель»	Катание друг друга на санках (по очереди, по сигналу воспитателя меняясь местами).	
	58 занятие	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег в рассыпную.	С косичкой	Отбивание мяча о пол Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни	«Лошадки».	Ходьба в колонне по одному в обход зала.	
3 неделя	59 занятие	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег в рассыпную.	С косичкой	Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» на расстояние 3 м. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь	«Лошадки».	Ходьба в колонне по одному в обход зала.	

					вперед.		
		60 Занятие На улице	Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу воспитателя прыжками на двух ногах приближаются к ней. Затем поворачиваются кругом и шагом возвращаются на исходную позицию.	Со снежками	Игровые упражнения. «Перепрыгни - не задень». «Кто дальше бросит?»	«Два мороза».	Катание друг друга на санках. Воспитатель следит, чтобы дети в парах примерно были равными по своим физическим возможностям.
	4 неделя	61 занятие	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Бег в рассыпную	С обручем	Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс	«Лохматый пес»	Ходьба в колонне по одному
		62 занятие	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Бег в рассыпную	С обручем	Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами,	«Лохматый пес»	Ходьба в колонне по одному

					поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0,5 м одна от другой		
		63 Занятие На улице	Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу воспитателя прыжками на двух ногах приближаются к ней. Затем поворачиваются кругом и шагом возвращаются на исходную позицию.	Со снежками	Игровые упражнения. «Перепрыгни - не задень». «Кто дальше бросит?»	«Два мороза».	Катание друг друга на санках. Воспитатель следит, чтобы дети в парах примерно были равными по своим физическим возможностям.
Февраль	1 неделя	64 занятие	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук; ходьба и бег в рассыпную.	Без предмета	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке . Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см	«Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному
		65 занятие	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук; ходьба и бег в рассыпную.	Без предмета	Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала. Перебрасывание	«Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному

					мячей друг другу, стоя в шеренгах		
		66 Занятие На улице	Ходьба вокруг санок в обе стороны, затем пауза и прыжки на двух ногах (на расстояние 3-4 м).	Без предмета	Игровые упражнения. «Змейкой» между санками». «Добрось до кегли».	«Снежная карусель»	Поочередное катание друг друга на санках.
	2 неделя	67 занятие	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу воспитателя, переход на обычный бег.	На стульях	Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах. Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли)	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.
68 занятие		Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу воспитателя, переход на обычный бег.	На стульях	Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.	
69 Занятие		Ходьба вокруг санок в обе стороны, затем пауза и прыжки на двух ногах (на расстояние 3-4 м).	Без предмета	Игровое упражнение «Покружись». «Кто дальше бросит».	«Метелица».	Катание друг друга на санках.	

		На улице					
3 неделя	70 занятие	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег в рассыпную.	С мячом	Перебрасывание мячей друг другу Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	«Воробышки и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках	
	71 занятие	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег в рассыпную.	С мячом	Метание мешочков в вертикальную цель - щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ - от плеча). Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке (кубики, кегли) . Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	«Воробышки и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках	
	72 Занятие На улице	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег в рассыпную.	Со снежком	Игровые упражнения. «Кто дальше бросит снежок». «Найдем снегурочку!»	«Снежная карусель»	Ходьба в колонне по одному между постройками на участке.	
4	73	Построение в одну шеренгу,	С	Ползание по	«Перелет	Ходьба в колонне	

	неделя	Занятие	перестроение в колонну по одному. Переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную	гимнастической палкой.	гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову).	птиц».	по одному.
		74 занятие	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную	С гимнастической палкой.	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «помедвежьи». Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше, в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция до кубика 2 м).	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному.
		75 Занятие	Ходьба по снежному валу (высота 6-10 см), руки в стороны свободно	Без предмета.	«Туннель». «Точно в цель».	«Перелет птиц».	Катание на санках друг друга.

		тие <i>На улиц е</i>	балансируют; сойти, не прыгая.				
Март	1 неделя	76 зая ние	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.	Без предмета	Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики). Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).	«Перелет птиц»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
		77 зая ние	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.	Без предмета	Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (3-4 раза). Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	«Перелет птиц»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
		78 Зая ние <i>На улиц е</i>	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.	Без предмета	«Быстрые и ловкие». «Сбей кеглю».	«Зайка беленький»	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем зайку».
	2 неделя	79 зая ние	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег враспынную.	С обручем.	Прыжки в длину с места. Перебрасывание мячей через шнур .	«Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному
		80 зая ние	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег враспынную.	С обручем.	Прыжки в длину с места . Перебрасывание мяча через шнур двумя	«Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному

					руками из-за головы. Прокатывание мяча друг другу (исходное положение - сидя, ноги врозь).		
		81 Занятие <i>На улице</i>	Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети перепрыгивают через 5-6 шнуров	С обручем.	Игровые упражнения. «Подбрось-поймай» «Прокати - не задень».	«Лошадка».	Ходьба в колонне по одному
	3 неделя	82 занятие	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий.	С мячом	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. Прокатывание мяча между предметами.	«Самолеты».	Игра малой подвижности «Угадай кто кричит?».
83 занятие		Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий.	С мячом	Прокатывание мячей между предметами. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	«Самолеты».	Игра малой подвижности «Угадай кто кричит?».	
84 Занятие		Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе (до 1 минуты).	С мячом	Игровые упражнения. «На одной ножке	«Самолеты».	Игра малой подвижности	

		тие <i>На улиц е</i>			вдоль дорожки». «Брось через веревочку».		«Угадай кто кричит?».
4 неделя	85 зая ние	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться.	С флажками	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «помедвежи». Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.	«Охотник и зайцы».	Игра малой подвижности «Найдем зайку».	
	86 зая ние	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться.	С флажками	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «помедвежи». Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.	«Охотник и зайцы».	Игра малой подвижности «Найдем зайку».	
	87 Зая ние <i>На улиц е</i>	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться.	С флажками	Игровые упражнения. «Перепрыгни ручеек. «Бег по дорожке»	«Ловкие ребята».	Ходьба в колонне по одному	

	5 неделя	88 заня тие	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Без предмета	Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики). Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).	«Перелет птиц»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
		89 заня тие	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Без предмета	Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (3-4 раза). Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	«Перелет птиц»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
		90 Заня тие <i>На улиц е</i>	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Без предмета	«Быстрые и ловкие». «Сбей кеглю».	«Зайка беленький»	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем зайку».
Апрель	1 неделя	91 заня тие	Ходьба и бег в колонне по одному.	Без предмета	Равновесие - ходьба по доске. Прыжки на двух ногах через препятствия	«Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».
		92 заня тие	Ходьба и бег в колонне по одному.	Без предмета	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове . Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров.	«Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».

					Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой		
		93 занятие <i>На улице</i>	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную	Без предмета	Игровые упражнения. «Прокати и поймай». «Сбей булаву (кеглию)	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».
2 неделя		94 занятие	Ходьба в колонне по одному в обход зала. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег враспынную.	С кеглей	Прыжки в длину с места. Метание мешочков в горизонтальную цель .	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.
		95 занятие	Ходьба в колонне по одному в обход зала. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег враспынную.	С кеглей	Прыжки в длину с места Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.
		96 занятие <i>На улице</i>	Ходьба в колонне по одному, по кругу ходьба и бег враспынную.	С кеглей	Игровые упражнения. «По дорожке» «Перепрыгни - не задень»	«Воробышки и автомобиль».	Игра малой подвижности «Найдем воробышка»..
	3	97	Ходьба в колонне по одному с	С мячом	Метание мешочков на	«Совушка».	Ходьба в колонне

	неделя	зая тие	выполнением задания по сигналу воспитателя, переход на обычный бег.		дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени		по одному
		98 зая тие	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу воспитателя, переход на обычный бег.	С мячом	Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность.	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному
		99 зая тие <i>На улиц е</i>	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу воспитателя, переход на обычный бег.	С мячом	Игровые упражнения. «Успей поймать». «Подбрось - поймай».	«Догони пару».	Ходьба в колонне по одному
	4 неделя	100 зая тие	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную	С косичкой	Равновесие - ходьба по доске. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	«Птички и кошка» .	Ходьба в колонне по одному
		101 зая тие	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную	С косичкой	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см	«Птички и кошка» .	Ходьба в колонне по одному

		102 заня тие <i>На улиц е</i>	Ходьба в колонне по одному: ходьба «змейкой». Ходьба врассыпную, высоко поднимая колени	С косичкой	«Пробеги - задень». «Накинь кольцо». «Мяч через сетку».	«Догони пару».	Ходьба в колонне по одному
Май	1 неделя	103 заня тие	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную.	Без предмета	Ходьба по доске (ширина 15 см). Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров.	«Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному
		104 заня тие	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную.	Без предмета	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки в длину с места через шнуры. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками.	«Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному
		105 заня тие <i>На улиц е</i>	Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег врассыпную	Без предмета	Игровые упражнения. «Достань до мяча». «Перепрыгни ручеек». «Пробеги - не задень».	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному
	2 неделя	106 заня тие	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег врассыпную по всему залу.	С кубиком.	Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см). Перебрасывание	«Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по

					мячей друг другу.		выбору детей.
		107 заня тие	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег враспынную по всему залу.	С кубиком.	Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см). Перебрасывание мячей друг другу.	«Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
		108 заня тие <i>На улиц е</i>	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег враспынную по всему залу.	С кубиком.	Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см). Перебрасывание мячей друг другу.	«Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
	3 неделя монито ринг	109 Заня тие мон итор инг	Ходьба в колонне по одному за ведущим в обход зала. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Без предметов	Бросок набивного мяча. (1 кг.) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя Бег на дистанцию 10 метров схода	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.
		110 заня тие	Ходьба в колонне по одному за ведущим в обход зала. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Без предметов	Прыжок в длину с места. Наклон туловища вперед.	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.
		111 Заня тие <i>На улиц е</i>	Ходьба в колонне по одному за ведущим в обход зала. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Без предметов	Бег на дистанцию 30 метров. Подъем туловища в сед (за 30 секунд)	«Автомобили».	Игра «Найдем воробышка».

4 неделя мониторинг	112 занятие	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.	С флажками	Бросок набивного мяча. (1 кг.) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя Бег на дистанцию 10 метров схода	«Самолеты»	Ходьба в колонне по одному.	
	113 занятие	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.	С флажками	Прыжок в длину с места. Наклон туловища вперед.	«Самолеты»	Ходьба в колонне по одному.	
	114 Занятие <i>На улице</i>	Ходьба в колонне по одному, на носках по сигналу воспитателя; бег между кеглями, поставленными в одну линию на расстоянии 0,5 м одна от другой, бег враспынную.	С флажками	Бег на дистанцию 30 метров. Подъем туловища в сед (за 30 секунд)	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному.	

**Тематическое планирование
непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию
в подготовительной группе (6-7 лет)**

Количество НОД в неделю-3; в месяц-12; в год-114.

Литература: Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Конспекты занятий. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 112 с.

Месяц	№ недели	№ занятия	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
Сентябрь	1 неделя	1 занятие	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Без предметов	Бросок набивного мяча. (1 кг.) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя Бег на дистанцию 10 метров схода	«Ловишки».	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.
		2 занятие	Ходьба в колонне по одному за ведущим в обход зала. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Без предметов	Прыжок в длину с места. Подъем туловища в сед (за 30 секунд)	«Ловкие ребята».	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.
		3 занятие <i>На улице</i>	Построение в две шеренги. Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую. По сигналу воспитателя первая шеренга выполняет задание, затем вторая и так поочередно 2-3 раза; ходьба враспынную. Ходьба в колонне по одному.	Без предметов	Бег на дистанцию 30 метров. Бег на дистанцию 90 м	«Автомобили».	Игра «Найдем воробышка».
	2 неделя	4 занятие	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по	С флажками	Челночный бег 3X 10 метров	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности

		тие	сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.		Наклон туловища вперед.		«Летает — не летает».
		5 занятия	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны..	С флажками	Прыжок в длину с места. Наклон туловища вперед.	«Не оставайся на полу»	Ходьба в колонне по одному.
		6 занятия <i>На улице</i>	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, змейкой; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.	С флажками	Бег на дистанцию 30 метров. Подъем туловища в сед (за 30 секунд)	«Совушка».	Игра «Великаны и гномы».
	3 неделя	7 Занятие	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	С мячом	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков Упражнение на умение сохранять	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному.

					равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке.		
	8 занятия	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	С мячом	Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками; Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («помедвежь»). Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному.	
	9 занятия <i>На улице</i>	Ходьба в колонне по одному; бег — 20 м; ходьба — 10 м. Ходьба и бег между предметами (5—6 кубиков или набивных мячей, расстояние между предметами 0,5 м).	С мячом	Игровые упражнения. «Быстро передай»; «пройди — не задень».	«Подвижная игра «Совушка».	Игра «Летает — не летает».	
4 неделя	10 занятия	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу	С гимнастическ	Ползание по гимнастической	«Не попадись».	Ходьба в колонне по одному.	

		тие	воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.	ими палками	скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами. Ходьба по гимнастической скамейке; Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке).		
		11 занятия	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.	С гимнастическими палками	Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, Прыжки на правой и левой ноге через шнуры	«Не попадись».	Ходьба в колонне по одному.
		12 занятия <i>На улице</i>	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, переход на бег со сигналом воспитателя и продолжительный бег (до одной минуты), переход на ходьбу. Построение в круг	С гимнастическими палками	Игровые упражнения. «Прыжки по кругу». «Провели мяч».	«Круговая лапта»	Игра «Фигуры».
		13 занятия	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, постав	Без предмета	Броски малого мяча вверх и ловля его	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному.
Октябрь	1 неделя						

		тие	ленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи — 6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м). Главное — не задевать за предметы и сохранять необходимую дистанцию друг от друга.		двумя руками; прыжки на правой и левой ноге через шнуры; равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову;		
		14 занятия	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи — 6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м). Главное — не задевать за предметы и сохранять необходимую дистанцию друг от друга.	Без предмета	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева; Переброска мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами.	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному.
		15 занятия <i>На улице</i>	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий — перепрыгивание через бруски, положенные на расстоянии трех шагов ребенка (два шага в беге и на третий шаг перепрыгивание).	Без предмета	«Перебрось — поймай».	«Не попадись».	Подвижная игра «Фигуры».
2	16		Ходьба и бег в чередование, с	Без предметов	Прыжки-	«Автомобили».	Игровое задание

	неделя	занятие	выполнение задания по сигналу воспитателя		перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах . Прокатывание мячей друг другу.		«Автомобили поехали в гараж»
		17 занятие	Ходьба и бег в чередование, с выполнение задания по сигналу воспитателя	Без предметов	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на расстоянии 0,25 м один от другого). Прокатывание мяча между 4-5 предметами	«Автомобили».	Игровое задание «Автомобили поехали в гараж»
		18 занятие <i>На улице</i>	Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты).	Без предметов	«Кто самый меткий?» «Перепрыгни — не задень».	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному.
	3 неделя	19 занятие	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). При этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими, фиксированными («как петушки»); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.	на гимнастических скамейках	Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант).	«Удочка».	Игра малой подвижности «Летает — не летает».

					Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении (4-5 м).		
		20 занятия	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). При этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими, фиксированными («как петушки»); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.	на гимнастических скамейках	Ведение мяча между предметами. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5-1 кг). Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову.	«Удочка».	Игра малой подвижности «Летает — не летает».
		21 занятия <i>На улице</i>	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя; бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по двум сторонам зала; переход на ходьбу.	Без предмета	«Успей выбежать». «Мяч водящему».	«Не попадись».	Ходьба в колонне по одному.
	4 неделя	22 занятия	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. На редкие удары в бубен – ходьба широким шагом, с энергичной работой рук, На частые удары в бубен — короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег враспынную, используя все пространство зала	с мячом	Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. Равновесие — ходьба	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному.

					по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг		
		23 заня тие	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. На редкие удары в бубен – ходьба широким шагом, с энергичной работой рук, На частые удары в бубен — короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег врассыпную, используя все пространство зала	с мячом	«Проползи — не урони». Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза).	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному.
		24 Заня тие <i>На улиц е</i>	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу.	С мячом	«Лягушки». «Не попадись».	«Ловишки с ленточками».	Игра «Эхо».
Ноя брь	1 неделя	25 заня	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и	Без предмета	Равновесие — ходьба по канату (шнуру)	«Догони свою пару».	Игра «Угадай чей голосок?»

		тие	замедлением темпа движения.		бокком. Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы (3—4 раза). Эстафета с мячом «Мяч водящему».		
		26 занятия	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.	Без предмета	Ходьба по канату бокком приставным шагом, руки за голову. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната «Попади в корзину».	«Догони свою пару».	Игра «Угадай чей голосок?»
		27 Занятие <i>На улице</i>	Ходьба в колонне по одному между кеглями, стараясь не задеть их, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).	Без предмета	Игровые упражнения. «Мяч о стенку». «Будь ловким».	«Мышеловка».	Игра малой подвижности «Затейники».
	2 неделя	28 занятия	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).	с короткой скакалкой	Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	«Фигуры».	Ходьба в колонне по одному.

					Броски мяча друг другу стоя в шеренгах		
	29 занятия	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).	с короткой скакалкой	Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. Передача мяча в шеренгах (3—4 шеренги). Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг).	«Фигуры».	Ходьба в колонне по одному.	
	30 Занятие <i>На улице</i>	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук; ходьба и бег врассыпную.	с короткой скакалкой	Передача мяча по кругу в одну и другую сторону. «Не задень».	«Не оставайся на полу».	Игра «Затейники».	
3 неделя	31 Занятие	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы (кубики, набивные мячи, бруски; ходьба в колонне по одному.	с кубиком	Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант). Лазанье под дугу. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами	«Перелет птиц».	Игра малой подвижности «Летает — не летает».	
	32 занятия	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (птицы,	с кубиком	Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м.	«Перелет птиц».	Игра малой подвижности «Летает — не	

			лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы (кубики, набивные мячи, бруски; ходьба в колонне по одному.		Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.		летает».
	33 занятия <i>На улице</i>		Ходьба в колонне по одному в обход зала; по сигналу воспитателя переход к ходьбе с высоким подниманием колен, затем к ходьбе широкими шагами со свободной координацией рук, далее ходьба мелким, семенящим шагом на носочках, и так в чередовании; бег враспынную; переход на обычную ходьбу.	С кубиком.	Игровые упражнения. Броски мяча друг другу в шеренгах	«По местам»	Ходьба в колонне по одному
	4 неделя	34 занятия	Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй — бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег враспынную; построение в 3 колонны.	Без предмета	Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.	«Фигуры».	Ходьба в колонне по одному.

					<p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше.</p>		
	35 занятие	<p>Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй — бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег в рассыпную; построение в 3 колонны.</p>	Без предмета	<p>Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз Равновесие — ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15—20 см), руки на пояс или за голову. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</p>	«Фигуры».	Ходьба в колонне по одному.	
	36 Занятие На улице	<p>Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево); ходьба и бег</p>	Без предмета	<p>Игровые упражнения. «Передай мяч». «С кочки на кочку».</p>	«Хитрая лиса».	Игра малой подвижности по выбору детей.	

			врасыпную.				
	5 неделя	37 заня тие	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.	Без предмета	Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком. Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы (3—4 раза). Эстафета с мячом «Мяч водящему».	«Догони свою пару».	Игра «Угадай чей голосок?»
		38 заня тие	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.	Без предмета	Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната «Попади в корзину».	«Догони свою пару».	Игра «Угадай чей голосок?»
		39 заня тие <i>На улиц е</i>	Ходьба в колонне по одному между кеглями, стараясь не задеть их, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).	Без предмета	Игровые упражнения. «Мяч о стенку». «Будь ловким».	«Мышеловка».	Игра малой подвижности «Затейники».
Дек абр ь	1 неделя	40 заня	Ходьба и бег в колонне по одному	В парах	Ходьба боком приставным шагом с	«Хитрая лиса».	Игра малой подвижности по

		тие			<p>мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи.</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их.</p> <p>Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p>		выбору детей.
		41 заня тие	Ходьба и бег в колонне по одному	В парах	<p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед.</p>	«Хитрая лиса».	Игра малой подвижности по выбору детей.
		42 заня тие <i>На улиц е</i>	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Аист!» остановиться на одной ноге, слегка поджав вторую ногу, руки в стороны; продолжение ходьбы; на сигнал «Лягушки!» присесть, положив руки на колени; на сигнал «Зайки!» прыжки на двух ногах на месте. Бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты), без остановки, затем	Без предметв	<p>Игровые упражнения.</p> <p>«Пас на ходу».</p> <p>«Пройди — не задень».</p>	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному.

			переход на обычную ходьбу.				
2 неделя	43 заня тие	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Без предмета	Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2—3 раза). Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м).	«Салки с ленточкой».	Игра малой подвижности «Эхо!».	
	44 заня тие	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Без предмета	Прыжки ногам между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно. Прокатывание мяча между предметами (5—6 кубиков или набивных мячей); Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек»	«Салки с ленточкой».	Игра малой подвижности «Эхо!».	
	45 Заня тие <i>На</i>	Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную; на сигнал педагога «Цапля!» остановиться и поднять одну ногу, согнутую в колене	Без предмета	Игровые упражнения «Пройди — не урони». «Из кружка в	«Стой!».	Ходьба в колонне по одному.	

		улице	не, руки за голову, удерживая равновесие; переход на обычную ходьбу. На сигнал «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками «как крылышками». Ходьба и бег проводятся в чередовании.		кружок».)		
3 неделя	46 занятие		Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега	с малым мячом	Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2—3 раза).	«Попрыгунчик и» - воробышки».	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».
	47 занятие		Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега	с малым мячом	Перебрасывание мячей в парах. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (голову не опускать). Прыжки со скамейки на мат или коврик (выполняется по под	«Попрыгунчик и» - воробышки».	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».

					группам).		
	48 Занятие <i>На улице</i>	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения.	Без предмета		«Пас на ходу». «Кто быстрее». «Пройди — не урони».	«Лягушки и цапля».	Игра малой подвижности по выбору детей.
	49 занятие	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал воспитателя «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда и дети выполняют поворот без остановки движения.	Без предмета		Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	«Хитрая лиса».	Игра малой подвижности «Эхо».
4 неделя	50 занятие	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	С кубиками		Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти	«Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному.

					дальше . Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Выполняется двумя колоннами в среднем темпе		
		51 Занятие На улице	Ходьба и легкий бег между снежными постройками.	Без предмета	Игровые упражнения. «Петушки ходят». «По снежному валу».	«Снайперы».	Ходьба между санками, поставленными в одну линию.
Январь	1 неделя	52 занятие	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами.	С обручем	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева. Равновесие-ходьба по канату	«Кролики».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».
		53 занятие	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами.	С обручем	Равновесие - ходьба по канату. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук .	«Кролики».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».

					Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно		
		54 Занятие На улице	Показать правильную позу лыжника; обратить внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе на лыжах.	Без предмета	Игровые упражнения. «Снежинки-пушинки». «Кто дальше».	«Найди пару».	Ходьба «змейкой» между предметами за воспитателем.
2 неделя		55 занятие	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег в рассыпную	С мячом	Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м. Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см)	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному
		56 занятие	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег в рассыпную	С мячом	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками.	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному
		57 Занятие	Небольшая пробежка без лыж-дистанция 10-12 м. Ходьба по лыжне	С мячом	Упражнения на лыжах: «пружинка» - поднимать и опускать	«Снежная карусель»	Катание друг друга на санках

		тие <i>На улиц е</i>	скользящим шагом на расстояние 30 м.		поочередно правую, левую ногу с лыжей; «веер» - повороты вправо и влево вокруг пяток лыж. Игровое упражнение «Прыжки к елке».		(по очереди, по сигналу воспитателя меняясь местами).
3 неделя	58 заня тие		Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную.	С косичкой	Отбивание мяча о пол Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни	«Лошадки».	Ходьба в колонне по одному в обход зала.
	59 заня тие		Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную.	С косичкой	Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» на расстояние 3 м. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед.	«Лошадки».	Ходьба в колонне по одному в обход зала.
	60 Заня тие <i>На</i>		Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу воспитателя прыжками на двух ногах приближаются к ней.	Со снежками	Игровые упражнения. «Перепрыгни - не задень». «Кто дальше бросит?»	«Два мороза».	Катание друг друга на санках. Воспитатель

		улице	Затем поворачиваются кругом и шагом возвращаются на исходную позицию.				следит, чтобы дети в парах примерно были равными по своим физическим возможностям.
4 неделя	61 занятие		Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Бег врассыпную	С обручем	Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.	«Лохматый пес»	Ходьба в колонне по одному
	62 занятие		Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Бег врассыпную	С обручем	Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0,5 м одна от другой	«Лохматый пес»	Ходьба в колонне по одному

		63 Занятие На улице	Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу воспитателя прыжками на двух ногах приближаются к ней. Затем поворачиваются кругом и шагом возвращаются на исходную позицию.	Со снежками	Игровые упражнения. «Перепрыгни - не задень». «Кто дальше бросит?»	«Два мороза».	Катание друг друга на санках. Воспитатель следит, чтобы дети в парах примерно были равными по своим физическим возможностям.
Февраль	1 неделя	64 занятие	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук; ходьба и бег в рассыпную.	Без предмета	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке . Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см	«Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному
		65 занятие	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук; ходьба и бег в рассыпную.	Без предмета	Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах	«Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному
		66	Ходьба вокруг санок в обе стороны,	Без предмета	Игровые упражнения.	«Снежная	Поочередное

		Занятие <i>На улице</i>	затем пауза и прыжки на двух ногах (на расстояние 3-4 м).		«Змейкой» между санками». «Добрось до кегли».	карусель»	катание друг друга на санках.
2 неделя	67 занятие		Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу воспитателя, переход на обычный бег.	На стульях	Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах. Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли)	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.
	68 занятие		Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу воспитателя, переход на обычный бег.	На стульях	Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.
	69 Занятие <i>На улице</i>		Ходьба вокруг санок в обе стороны, затем пауза и прыжки на двух ногах (на расстояние 3-4 м).	Без предмета	Игровое упражнение «Покружись». «Кто дальше бросит».	«Метелица».	Катание друг друга на санках.

	3 неделя	70 заня тие	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег в рассыпную.	С мячом	Перебрасывание мячей друг другу Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	«Воробышки и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках
		71 заня тие	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег в рассыпную.	С мячом	Метание мешочков в вертикальную цель - щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ - от плеча). Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке (кубики, кегли) . Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	«Воробышки и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках
		72 Заня тие На улице	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег в рассыпную.	Со снежком	Игровые упражнения. «Кто дальше бросит снежок». «Найдем снегурочку!»	«Снежная карусель»	Ходьба в колонне по одному между постройками на участке.
	4 неделя	73 Заня тие	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Переход на ходьбу в рассыпную, затем на бег в рассыпную	С гимнастической палкой.	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие - ходьба,	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному.

					перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову).		
	74 Занятие	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную	С гимнастической палкой.	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «помедвежьи». Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше, в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция до кубика 2 м).	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному.	
	75 Занятие На улице	Ходьба по снежному валу (высота 6-10 см), руки в стороны свободно балансируют; сойти, не прыгая.	Без предмета.	«Туннель». «Точно в цель».	«Перелет птиц».	Катание на санках друг друга.	

Март	1 неделя	76 заня тие	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.	Без предмета	Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики). Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).	«Перелет птиц»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
		77 заня тие	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.	Без предмета	Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (3-4 раза). Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	«Перелет птиц»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
		78 Заня тие <i>На улиц е</i>	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.	Без предмета	«Быстрые и ловкие». «Сбей кеглю».	«Зайка беленький»	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем зайку».
	2 неделя	79 заня тие	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег враспынную.	С обручем.	Прыжки в длину с места. Перебрасывание мячей через шнур .	«Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному
		80 заня тие	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег враспынную.	С обручем.	Прыжки в длину с места . Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. Прокатывание мяча друг другу (исходное положение - сидя,	«Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному

				ноги врозь).		
	81 Занятие На улице	Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети перепрыгивают через 5-6 шнуров	С обручем.	Игровые упражнения. «Подбрось-поймай» «Прокати - не задень».	«Лошадка».	Ходьба в колонне по одному
3 неделя	82 занятие	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий.	С мячом	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. Прокатывание мяча между предметами.	«Самолеты».	Игра малой подвижности «Угадай кто кричит?».
	83 занятие	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий.	С мячом	Прокатывание мячей между предметами. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	«Самолеты».	Игра малой подвижности «Угадай кто кричит?».
	84 Занятие На улице	Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе (до 1 минуты).	С мячом	Игровые упражнения. «На одной ножке вдоль дорожки». «Брось через веревочку».	«Самолеты».	Игра малой подвижности «Угадай кто кричит?».

	4 неделя	85 заня тие	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться.	С флажками	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по- медвежьи». Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.	«Охотник и зайцы».	Игра малой подвижности «Найдем зайку».
		86 заня тие	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться.	С флажками	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по- медвежьи». Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.	«Охотник и зайцы».	Игра малой подвижности «Найдем зайку».
		87 Заня тие <i>На улиц е</i>	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться.	С флажками	Игровые упражнения. «Перепрыгни ручеек. «Бег по дорожке»	«Ловкие ребята».	Ходьба в колонне по одному
	5 неделя	88 заня тие	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную с остановкой по	Без предмета	Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики). Прыжки через шнур	«Перелет птиц»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

			сигналу воспитателя.		справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).		
		89 занятия	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Без предмета	Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (3-4 раза). Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	«Перелет птиц»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
		90 Занятие <i>На улице</i>	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Без предмета	«Быстрые и ловкие». «Сбей кеглю».	«Зайка беленький»	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем зайку».
Апрель	1 неделя	91 занятия	Ходьба и бег в колонне по одному.	Без предмета	Равновесие - ходьба по доске. Прыжки на двух ногах через препятствия	«Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».
		92 занятия	Ходьба и бег в колонне по одному.	Без предмета	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой	«Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».
		93 занятия	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную	Без предмета	Игровые упражнения. «Прокати и поймай».	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности

		тие <i>На улиц е</i>			«Сбей булаву (кеглю)		«Угадай, кто позвал».
2 неделя	94 зая ние	Ходьба в колонне по одному в обход зала. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег врассыпную.	С кеглей	Прыжки в длину с места. Метание мешочков в горизонтальную цель .	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.	
	95 зая ние	Ходьба в колонне по одному в обход зала. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег врассыпную.	С кеглей	Прыжки в длину с места Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.	
	96 зая ние <i>На улиц е</i>	Ходьба в колонне по одному, по кругу ходьба и бег врассыпную.	С кеглей	Игровые упражнения. «По дорожке» «Перепрыгни - не задень»	«Воробышки и автомобиль».	Игра малой подвижности «Найдем воробышка»..	
3 неделя	97 зая ние	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу воспитателя, переход на обычный бег.	С мячом	Метание мешочков на дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному	
	98	Ходьба в колонне по одному с	С мячом	Прыжки на двух	«Совушка».	Ходьба в колонне	

		занятие	выполнением задания по сигналу воспитателя, переход на обычный бег.		ногах, дистанция 3 м. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность.		по одному
		99 занятие <i>На улице</i>	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу воспитателя, переход на обычный бег.	С мячом	Игровые упражнения. «Успей поймать». «Подбрось - поймай».	«Догони пару».	Ходьба в колонне по одному
	4 неделя	100 занятие	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную	С косичкой	Равновесие - ходьба по доске. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	«Птички и кошка» .	Ходьба в колонне по одному
101 занятие		Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную	С косичкой	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см	«Птички и кошка» .	Ходьба в колонне по одному	
102 занятие <i>На улице</i>		Ходьба в колонне по одному: ходьба «змейкой». Ходьба враспынную, высоко поднимая колени	С косичкой	«Пробеги - задень». «Накинь кольцо». «Мяч через сетку».	«Догони пару».	Ходьба в колонне по одному	

		<i>e</i>					
Май	1 неделя	103 заня тие	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную.	Без предмета	Ходьба по доске (ширина 15 см). Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров.	«Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному
		104 заня тие	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную.	Без предмета	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки в длину с места через шнуры. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками.	«Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному
		105 заня тие <i>На улиц е</i>	Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег врассыпную	Без предмета	Игровые упражнения. «Достань до мяча». «Перепрыгни ручеек». «Пробеги - не задень».	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному
	2 неделя	106 заня тие	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег врассыпную по всему залу.	С кубиком.	Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см). Перебрасывание мячей друг другу.	«Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
		107 заня тие	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег врассыпную по всему залу.	С кубиком.	Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см). Перебрасывание	«Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по

					мячей друг другу.		выбору детей.
	108 заня тие <i>На улиц е</i>	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег враспынную по всему залу.	С кубиком.	Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см). Перебрасывание мячей друг другу.	«Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.	
3 неделя монито ринг	109 Заня тие мон итор инг	Ходьба в колонне по одному за ведущим в обход зала. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Без предметов	Бросок набивного мяча. (1 кг.) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя Бег на дистанцию 10 метров схода	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.	
	110 заня тие	Ходьба в колонне по одному за ведущим в обход зала. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Без предметов	Прыжок в длину с места. Наклон туловища вперед.	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.	
	111 Заня тие <i>На улиц е</i>	Ходьба в колонне по одному за ведущим в обход зала. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Без предметов	Бег на дистанцию 30 метров. Подъем туловища в сед (за 30 секунд)	«Автомобили».	Игра «Найдем воробышка».	
4 неделя монито ринг	112 заня тие	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.	С флажками	Бросок набивного мяча. (1 кг.) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя	«Самолеты»	Ходьба в колонне по одному.	

					Бег на дистанцию 10 метров схода		
		113 занятие	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.	С флажками	Прыжок в длину с места. Наклон туловища вперед.	«Самолеты»	Ходьба в колонне по одному.
		114 Занятие <i>На улице</i>	Ходьба в колонне по одному, на носках по сигналу воспитателя; бег между кеглями, поставленными в одну линию на расстоянии 0,5 м одна от другой, бег враспынную.	С флажками	Бег на дистанцию 30 метров. Подъем туловища в сед (за 30 секунд)	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному.

3.4. Режим дня и распорядок

Группы в ДОО функционируют в режиме 10 часового пребывания детей с 7.30 до 17.30 *(на основании Устава ДОО)*.

Режим дня ДОО соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3 – 7 лет составляет 5,5 часов – 6 часов, от 2 до 3 лет в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Самостоятельная деятельность детей 2 – 7 лет (игры, подготовка к занятиям, личная гигиена и др.) занимает в режиме дня не менее 3 – 4 часов.

Образовательная деятельность и режим детей определяется в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, включая образовательную деятельность по дополнительному образованию, для детей дошкольного возраста составляет: для детей раннего возраста составляет (дети третьего года жизни) - не более 1 часа 30 минут (игровая, музыкальная деятельность, общение, развитие движений), для детей дошкольного возраста в младшей группе (дети четвертого года жизни) – 2 часа 45 минут., в средней группе (дети пятого года жизни) – 4 часа, в старшей группе (дети шестого года жизни) – 6 часов 15 минут, в подготовительной к школе группе (дети седьмого года жизни) – 8 часов 30 минут в неделю.

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей раннего возраста от 2 до 3 лет непосредственно образовательная деятельность должна составлять не более 1,5 часа в неделю (игровая, музыкальная деятельность, общение, развитие движений). Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет не более 10 минут. Допускается осуществлять непосредственно образовательную деятельность в первую и во вторую половину дня (по 8-10 минут). В теплое время года непосредственно образовательную деятельность осуществляют на участке во время прогулки. Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, включая реализацию дополнительных образовательных программ, для детей дошкольного возраста составляет: в младшей группе (дети четвертого года жизни) – 2 часа 45 минут., в средней группе (дети пятого года жизни) – 4 часа, в старшей группе (дети шестого года жизни) – 6 часов 15 минут, в подготовительной (дети седьмого года жизни) – 8 часов 30 минут. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности детей 4-го года жизни – не более 15 минут, для детей 5-го года жизни – не более 20 минут, для детей 6-го года жизни – не более 25 минут, а для детей 7-го года жизни – не более 30 минут. Максимально

допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультминутку. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности – не менее 10 минут. Непосредственно образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна, но не чаще 2-3 раз в неделю. Ее продолжительность должна составлять не более 25-30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводят физкультминутку. С детьми третьего года жизни непосредственно-образовательную деятельность по физическому развитию осуществляют по подгруппам воспитатели 2-3 раза в неделю и проводят ее в групповом помещении или физкультурном зале. Непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет организуют не менее 3 раз в неделю. Ее длительность зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – 15 минут.
- в средней группе – 20 минут.
- в старшей группе – 25 минут.
- в подготовительной группе – 30 минут.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет следует круглогодично организовывать непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей на открытом воздухе. Ее проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию максимально организуют на открытом воздухе.

Образовательная деятельность по дополнительному образованию (студии, секции) для детей дошкольного возраста недопустимо проводить за счет времени, отведенного на прогулку и дневной сон. Их проводят:

- для детей 4-го года жизни – не чаще 1 раза в неделю продолжительностью не более 15 минут;
- для детей 5-го года жизни – не чаще 2 раз в неделю продолжительностью не более 20 минут;

- для детей 6-го года жизни - не чаще 2 раз в неделю продолжительностью не более 25 минут;
- для детей 7-го года жизни – не чаще 3 раз в неделю продолжительностью не более 30 минут.

Режим дня на холодный период года (и при плохой погоде)

Содержание	Время	Форма организации	Длительность, мин, час
«В здоровом теле - здоровый дух» (утренняя гимнастика)	8.00-8.40	Совместная деятельность	10 мин
«Занимательная деятельность» (организация совместной образовательной деятельности по основным образовательным областям)	9.00-9.10	НОД (2-3 года)	10 мин
	9.00-10.00	НОД (3-4 года)	15 мин
	9.00-10.10	НОД (4-5 лет)	20 мин
	9.00-10.55	НОД (5-7 лет)	25-30 мин

Режим дня (теплый период года)

Режимные моменты	Время
Утренний прием, игры на воздухе	7.30 – 8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.35 – 8.55
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки (игры, тематические прогулки, развлечения)	8.55 – 12.10
Подготовка к обеду, водные процедуры, обед	12.10 – 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50 – 15.00
Постепенный подъем, водные процедуры, игры	15.00 – 15.25
Полдник	15.25 – 15.40
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, досуги, кружки, развлечения	15.40-17.30
Уход домой	до 17.30

3.5. Примерный перечень праздников

Программа предусматривает организацию культурно-досуговой деятельности детей, **задачами** которой являются:

- организация культурного отдыха детей, их эмоциональной разрядки;
- развитие детского творчества в различных видах деятельности и культурных практиках;
- создание условий для творческого взаимодействия детей и взрослых;

- обогащение личного опыта детей разнообразными впечатлениями, расширение их кругозора средствами интеграции содержания различных образовательных областей;
- формирование у детей представлений об активных формах культурного отдыха, воспитание потребности в их самостоятельной организации.

Содержание досуговых мероприятий с детьми планируется педагогами (воспитателями, музыкальными руководителями, инструкторами по физической культуре, педагогами дополнительного образования и другими специалистами) в зависимости от текущих программных задач, времени года, возрастными особенностями детей, интересов и потребностей дошкольников. Для организации и проведения детских досугов возможно привлечение родителей и других членов семей воспитанников, бывших выпускников детского сада, учащихся музыкальных и спортивных школ, специалистов системы дополнительного образования, учреждений социума и пр.

Формы организации досуговых мероприятий:

- праздники и развлечения различной тематики;
- выставки детского творчества, совместного творчества детей, педагогов и родителей;
- спортивные и познавательные досуги, в т.ч. проводимые совместно с родителями (другими членами семей воспитанников);
- творческие проекты, площадки, мастерские и пр.

План праздников и развлечений

месяц	название праздника, развлечения	группы
сентябрь	«Давайте познакомимся»	II группы раннего возраста
	«Теремок»	младшая
	«Веселые старты»	Старшая, подготовительная,
	«Кросс Нации»	Старшая, подготовительная, компенсирующая
октябрь	«Мы собрали урожай»	II группы раннего возраста
	«Веселое путешествие»	Младшая

	«Не зевай урожай собирай»	Средняя
	«Праздник дорожных знаков»	Старшая, подготовительная, компенсирующая
ноябрь	«Мы с мамой самые спортивные»	Подготовительная, 2гр. раннего возраста
	«Путешествие в страну здоровья»	младшая, средняя
декабрь	«Зимние забавы»	2гр. раннего возраста, младшая
	«Зимние путешествие по станциям»	Средняя, компенсирующая
	«Ледниковый период»	Подготовительная, старшая
январь	Дворовый праздник	Все группы
февраль	«Зарница»	подготовительная ,старшая, компенсирующая
	«Лыжня России»	Подготовительная группа
	«С папой оба мы мужчины »	Средняя, младшая
март	«Пожарные на ученье»	Средняя, старшая
	«На птичьем дворе»	Младшая группа
апрель	«Полет на луну»	старшая, подготовительная, компенсирующая
	«В гости к солнышку»	II группы раннего возраста
	«День смеха»	младшая, средняя
май	«Парад победы!»	подготовительная, старшая группа, средняя, компенсирующая
	«Школа молодого бойца»	II группы раннего возраста, младшая

**План работы инструктора по физкультуре
на летний оздоровительный период**

ИЮНЬ		
Формы работы	Мероприятия	Участники
Работа с детьми	Спортивные праздники «День защиты детей»	Старшая, группа компенсирующая, средняя.
	Физкультурные досуги: «Непослушные мячи» «Ёжик топал по дорожке» «Пропавшие слова» «Город здоровья»	II группа раннего возраста младшая Средняя Старшая, группа компенсирующая, средняя.
	Приобщение детей к здоровому образу жизни Презентация для дошкольников «Зубы, чтобы жевать и смеяться»	Средняя Старшая группа компенсирующая, средняя.
Работа с коллективом	Взаимодействие с педагогами Конкурс рисунков «На спортивной площадке»	Старшая группа
	Презентация для сотрудников ГТО сегодня	Коллектив ДОУ
	Консультация в форме папки-передвижки «Подвижные игры летом»	Для всех возрастных групп
Работа с родителями	Консультация в форме папки-передвижки «Лето с пользой для здоровья»	Старшая Средняя младшая группа компенсирующая, средняя.
ИЮЛЬ		
Работа с детьми	Летние спортивные праздники: «Ребята и зверята» «Солнечный зайчик» «Веселые старты» «Путешествие в страну спорта»	II группа раннего возраста младшая Средняя Старшая, группа компенсирующая, средняя.
	Приобщение детей к здоровому образу жизни	Средняя

	Презентация для дошкольников «Если хочешь быть здоров- закаляйся»	Старшая группа компенсирующая, средняя.
Работа с коллективом	Взаимодействие с педагогами Тематические дни здоровья	II группа раннего возраста младшая Средняя Старшая, группа компенсирующая, средняя.
	Консультация: «Здоровый воспитатель-здоровые дети»	Воспитатели
Работа с родителями	«Веселые старты» Спортивное развлечение с привлечением родителей	Средняя группа
	Консультация « Солнце, воздух и вода» о закаливании детского организма	Младшая Средняя
АВГУСТ		
Работа с детьми	Физкультурные досуги: «Путешествие на воздушном шарике» «Для чего нужно здоровье» «Есть у солнышка друзья» «Кто со спортом дружит-к нам!»	II группа раннего возраста младшая Средняя Старшая, группа компенсирующая, средняя.
	Приобщение детей к здоровому образу жизни Презентация для дошкольников «Что такое здоровое питание»	Старшая, группа компенсирующая, средняя.
	Массовый спортивный праздник «Лето красное, прощай!»	Все группы
Работа с коллективом	Взаимодействие с воспитателями Активный отдых Туристический поход по территории детского сада	Младшая Средняя
	Консультация «Соблюдение режима- залог здоровья»	Воспитатели
Работа с родителями	Консультация «Какой вид спорта выбрать для ребенка»	Старшая, группа компенсирующая, средняя.
	Фотовыставка «Путешествие в страну здоровья»	Общий стенд

План работы с педагогами

месяц	Работа с педагогами
сентябрь	Мастер-класс «Здоровый воспитатель-здоровые дети»
	Индивидуальные консультации «Роль педагога на физкультурном занятии»
октябрь	Консультация для педагогов групп раннего возраста «Создание условий для физического развития детей раннего возраста»
	Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на 2019-2020 учебный год.
ноябрь	Дать рекомендации о содержании предметно-развивающей среды групповых комнатах: «Физкультурный уголок» соответственно ФГОС ДО
	Консультация для воспитателей «Особенности проведения бодрящей гимнастики после сна»
декабрь	Провести консультацию для воспитателей «Организация работы по развитию движений на прогулке зимой».
январь	Семинар-практикум «Современный подход к проведению утренней гимнастики в ДОО»
Апрель	Провести консультацию для воспитателей «Организация работы по развитию движений на прогулке в теплый период».

Циклограмма распределения рабочего времени инструктора по физической культуре

ПОНЕДЕЛЬНИК (рабочий день с 8.00-12.00)

8.00-8.40 Утренняя гимнастика
 8.40-9.00 Подготовка к НОД
 9.00-10.50 НОД в спортивном зале по расписанию
 10.50-11.00 подготовка к индивидуальной работе с детьми
 11.00-12.00 индивидуальная работа с детьми

ВТОРНИК (рабочий день с 8.00-12.00)

8.00-8.40 Утренняя гимнастика
 8.40-9.00 Подготовка к НОД
 9.00-11.10 НОД в спортивном зале по расписанию

11.10-11.20 адаптационная группа
11.20-12.00 индивидуальная работа с детьми

СРЕДА

(рабочий день с 8.00-17.00)

7.30-17.30- работа на средней группе
9.00-10.00 - НОД в спортивном зале по расписанию

ЧЕТВЕРГ

(рабочий день с 8.00-17.00)

8.00-8.40 Утренняя гимнастика
8.40-9.00 Подготовка к НОД
9.30-11.00 НОД в спортивном зале по расписанию
11.00-11.00 подготовка к физкультурному занятию на улице
11.30-12.00 физкультурное занятие на улице по расписанию
12.00 -13.00 Перерыв на обед
13.00-14.00 Педчас
14.00-15.00 оформление документации, планирование занятий и индивидуальной работы, изготовление атрибутов для игр, создание картотек.
15.00-16.45 подготовка к спортивным досугам
15.45-17.00 проведение физкультурных досугов по расписанию

ПЯТНИЦА

(рабочий день с 8.00-12.00)

8.00-8.40 Утренняя гимнастика
8.40-9.00 Подготовка к НОД
9.00-10.00 НОД в спортивном зале по расписанию
10.10-10.15 подготовка к индивидуальной работе с детьми
10.15-10.45 индивидуальная работа с детьми
10.45-11.00 подготовка к физкультурному занятию на улице
11.00-11.20. физкультурное занятие на улице по расписанию
11.30-12.00 физкультурное занятие на улице по расписанию