

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
«29» августа 2024 г.
Протокол педсовета № 1
от « 29 » августа 2024 г.

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА -
"СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД "
СОЛНЕЧНЫЙ"
Основание: я подтверждаю этот документ
своей удостоверяющей подписью
Местоположение: с. Туринская Слобода
Дата: 2024-09-10 12:37:07

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ ЦРР – «Слободо-
Туринский детский сад «Солнечный»
И.Н.Алипова

Приказ № 26-д от « 29 » августа 2024 г.



**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
по реализации ОО «Физическое развитие»
образовательной программой
МАДОУ ЦРР – «Слободо-Туринский детский сад «Солнечный»**

Срок реализации – 5 лет

Составитель: Фоминых Ирина Алексеевна,
Инструктор по физической культуре

с.Туринская Слобода

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи Рабочей программы	3
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.4.	Планируемые результаты	10
1.5.	Педагогическая диагностика результатов планируемых результатов	16
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	18
2.1.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях	18
2.2.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации РП	47
2.3.	Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников	52
2.4.	Программа коррекционно-развивающей работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья	59
2.5.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	68
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	70
3.1	Психолого-педагогические условия реализации программы	70
3.2.	Организация развивающей предметно-пространственной среды	72
3.3.	Режим и распорядок дня, расписание занятий по физической культуре	73
3.5.	Планирование образовательной деятельности	91
3.6	Материально-техническое обеспечение программы	277
3.7.	Приложение	286

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию МАДОУ ЦРР – «Слободо-Туринский детский сад «Солнечный» (далее – Рабочая программа) разработана в соответствии с образовательной программой дошкольного образования муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения центра развития ребенка- «Слободо-Туринский детский сад «Солнечный» (Далее-программа) с учетом федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264) (далее – ФГОС ДО) и федеральной образовательной программой дошкольного образования (утвержден приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847) (далее – ФОП ДО).

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса и обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста от 2-х до 7(8) лет в различных видах общения и 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.

Планирование занятий по физической культуре построено на основе программы Л. И. Пензулаевой.

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).

1.2. Цели и задачи Рабочей программы:

Цель рабочей программы: создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей разностороннее и гармоничное физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных

особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

Цель рабочей программы достигается через решение **задач**, обозначенных в федеральной образовательной программе дошкольного образования (ФОП ДО):

- обеспечение единых для РФ содержания дошкольного образования и планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования;

- построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;

- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

- достижение детьми на этапе завершения дошкольного образования уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:

- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

- содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);

-признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

-поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

-сотрудничество ДОО с семьей;

-приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

-формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;

-возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

-учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Основными подходами к формированию Программы являются:

-деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;

-интегративный подход, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;

-индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;

-личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;

-средовый подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Цели и задачи парциальных образовательных программ дошкольного образования:

Парциальные образовательные программы дошкольного образования	Цели	Задачи
Программа «Детский фитнес. Физкультурные	Создание благоприятных условий для оздоровления, физического развития детей	- Укреплять здоровье: способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного

<p>занятия для детей 3-5 лет», Е. Сулим.</p>	<p>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.</p>	<p>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, раскрепощённости и творчества в движениях; развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия; приобщение к здоровому образу жизни.</p>
--	---	---

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-145, из них мальчиков – 77, а девочек - 68.

Состояние психо-физического здоровья и контингента воспитанников

Показатель	Содержание	Количество
Группа здоровья	Первая	68
	Вторая	76
	Третья	1
	Четвертая	0
Резистентность организма	ЧБД	15
Антропометрические показатели	Гармоническое развитие	136
	Высокий рост	5
	Избыточная масса тела	1
	Дефицит массы тела	3
Стопа	Нормальная	140
	С отклонениями	5
Осанка	Нормальная	140
	С отклонениями	5
Детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	Дети-инвалиды	2
	Дети с речевыми дефектами	9
	Дети с нарушениями эмоционально-волевой сферы и поведения	2
	Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата	0
	Дети с хроническими соматическими заболеваниями	4

Характеристика 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 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;
- бегает 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.

1.4. Планируемые результаты

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

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.

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

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

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

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

Планируемые результаты освоения программы:

- Укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и двигательного опыта детей;
- Овладение и обогащение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к трем годам:

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

- ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед; брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч; ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через гимнастическую скамейку.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к четырем годам:

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим

упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

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

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

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;

- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя; сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; может ползать на четвереньках, лазать по наклонной лесенке, гимнастической стенке произвольным способом; энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см; может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к пяти годам:

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

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

- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений; лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками; принимать правильное исходное положение в прыжках с

места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см; ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд; выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие; строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу; ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону; придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения; выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к шести годам:

-ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

-ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

-ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

-ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

-ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

-выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); прыгать в обозначенное место с высоты 30 см; прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку; умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м; в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м; сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой; отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м); владеет школой мяча; выполняет упражнения на статическое и

динамическое равновесие; умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к семи годам:

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье); могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 10- 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель;
- умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей); проявлять

дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

Освоение Рабочей программы не сопровождается проведением промежуточной и итоговой аттестации 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.

<p>Парциальные образовательные программы дошкольного образования</p>	<p>Целевые ориентиры в части ОП, формируемой участниками образовательных отношений</p>
<p>Программа «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет», Е. Сулим</p>	<p>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; Настойчивый – проявляющий упорство в достижении результата своей деятельности. Терпеливый – способный сохранять выдержку в ожидании результата своей деятельности в течение длительного времени. Ориентированный на сотрудничество – способен участвовать в общих делах, совместных действиях, деятельности с другими детьми и взрослыми. Жизнерадостный – не унывающий, во всем видит для себя что-то хорошее и радостное. Инициативный – проявляет инициативу при придумывании вариантов знакомых игр, их организации и распределении ролей; 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 действии некоторых профилактических процедур</p>
--	---

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

1.5.Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов освоения программы.

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.

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 деления 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. (Приложение 1). 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».

Методика организации мониторинга подобрана специалистом инструкторам по физической культуре в соответствии с реализуемой Программой.

Контрольные упражнения предлагаются в игровой и соревновательной форме.

Результаты заносятся в диагностическую карту.

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

Образовательная область	Методики, методы психолого-педагогической диагностики	Периодичность	Ответственный
Физическое	«Мониторинг физического развития детей 1-7 лет. Диагностический инструментарий составлен по Федеральной образовательной программе дошкольного образования (ФОП ДО)	2 раза в год	Инструктор воспитатель

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

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

Содержание работы по физическому развитию во второй группе раннего возраста для детей 2-3 лет

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

регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Во второй группе раннего возраста детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, в рассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой.

Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам. Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя в рассыпную или в кругу. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;

- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве; - поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;

- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;

- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).
Основные движения:

бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую

на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднятие рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного

положения сидя и лежа, поочередное поднятие рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, 14 включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в т.ч., сидя на стуле или на скамейке. Упражнения проводятся в игровой форме.

2) Подвижные игры: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

Содержание работы по физическому развитию в младшей группе для детей 3-4 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;

- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в 15 горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см,

расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку -стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убежание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое). 2)

Подвижные игры: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

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

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

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

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

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

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной

деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) Активный отдых.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1 раз в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

Содержание работы по физическому развитию в средней группе для детей 4-5 лет

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

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству. Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и 18 темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с нос-ка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с нос-ка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки,

равнение по 19 ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) Подвижные игры:

педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

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

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

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

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

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

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

3) Спортивные упражнения:

педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) Активный отдых

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

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

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

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

Содержание работы по физическому развитию в старшей группе для детей 5-6 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорнодвигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по

скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба 21 «змейкой без ориентиров»; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группа-ми, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5- 2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3- 5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

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

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

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

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

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

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

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

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полу-кона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

4) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

6) Активный отдых

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

освоенные движения, в т.ч., спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

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

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

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

Задачи и содержание работы по физическому развитию в подготовительной группе для детей 6-7 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от

грудь, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в т.ч., в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу,

самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения: педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в т.ч., игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

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

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

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

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

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

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сиг-налу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве, в зале): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4) Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

б) Активный отдых

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные 28 спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в т.ч., игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

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

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в т.ч. физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать ляжки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

Система физкультурно-оздоровительной работы МАДОУ

Двигательный режим в течении дня	Оздоровительные и профилактические мероприятия
Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность детей	Закаливание
Утренняя гимнастика	Мероприятия (витаминотерапия, кварцевание, использование в группах воздухоочистителей, употребление лука и чеснока; игры, которые лечат; морс из шиповника)
Физкультурные занятия в зале	Нетрадиционные методы(музыкотерапия, выращивание и употребление зеленого лука)
Физкультурные занятия на прогулке	Пропаганда ЗОЖ: наглядно-печатная информация; консультации и беседы с родителями
Физкультминутки во время занятий	
Музыкальные занятия	
Прогулка	
Прогулка за пределы участка	
Физкультурный досуг	
Спортивные упражнения, игры	
Спортивный праздник	

Двигательный режим дня в МАДОУ

Режимные моменты	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность		Ежедневно 30-40 минут	Ежедневно 30-40 минут	Ежедневно 30-40 минут
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 минут из 5-6 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 6-8 минут из 6-7 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 8-10 минут из 6-8 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 10-12 минут из 8-10 общеразвивающих упражнений
Физкультурные занятия в зале	2 раза в неделю по 15 минут	2 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
Физкультурное занятие на прогулке			1 раз в неделю	1 раз в неделю
Физкультминутки	1-3 мин	1-3 мин	1-3 мин	1-3 мин
Музыкальные занятия	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Прогулка	1 ч	1 ч	1,5-2 ч	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 группа	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:	в летний период	до 0 ПС	до -5 ПС	до -5 ПС
- Прием детей на 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 ПС	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	Воспитатель
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	Воспитатель
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	Воспитатель
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)	Воспитатель

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	Воспитатель
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурное занятие Проблемно игровые (игротренинги, игротерапия)	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.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатель
	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Воспитатель
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. Со старшего возраста	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.	Воспитатель

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.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации

физкультурно– оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются: 30 -разные виды занятий по физической культуре;

- физкультурно–оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

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

Продолжительность занятия по физической культуре:

12 мин. - 2-я группа раннего возраста

15 мин. - младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Занятие по физической культуре состоит из трех частей:

Вводная – помогает организовать, собрать и активировать внимание, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. В нее входит: беседа, построения, перестроения, упражнения в ходьбе, беге.

Основная – в ней формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. В нее входит: общеразвивающие упражнения с предметами и без, основные виды движений, подвижная игра.

Заключительная – снижение физической нагрузки, приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, подведение итогов занятия. В нее входит: игра малой подвижности, пальчиковая гимнастика, движения со словами, дыхательная гимнастика, самомассаж, различные виды ходьбы.

Занятие по физической культуре может быть организована разнообразно:

- по традиционной схеме
- состоящие из набора подвижных игр и игровых заданий большой, средней и малой интенсивности.
- тренировки в основных видах движений
- ритмическая гимнастика

-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей

-зачеты, во время которых дети выполняют диагностические задания

-сюжетно - игровые

-по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой. Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников.

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением.

Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей. Так анкетирование родителей детского сада по вопросам педагогической компетентности в физическом развитии детей показало, что только 30% родителей уверены в своих знаниях, около 20% постоянно знакомятся с рекомендациями по воспитанию детей, а 50% испытывают потребность в консультациях и рекомендациях по физическому воспитанию. Это означает, что система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью.

Главными целями взаимодействия с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов;

- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Достижение этих целей осуществляется через решение основных задач:

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

2) просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;

3) способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;

4) построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей младенческого, раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач;

5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс. Особое внимание в просветительской деятельности ДОО уделяется повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения ребёнка.

Реализация данной темы осуществляется в процессе следующих направлений просветительской деятельности:

1) информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребёнка (рациональная организация режима дня ребёнка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребёнком и другое), о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и другое), наносящих непоправимый вред здоровью ребёнка;

2) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО и семьи в решении данных задач;

3) знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО;

4) информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования IT-технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и другое).

Направления деятельности реализуются в разных формах (групповых и (или) индивидуальных) посредством различных методов, приемов и способов взаимодействия с родителями (законными представителями):

1) диагностико-аналитическое направление реализуется через опросы, социологические срезы, индивидуальные блокноты, «почтовый ящик», педагогические беседы с родителями (законными представителями); дни (недели) открытых дверей, открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей и так далее;

2) просветительское и консультационное направления реализуются через групповые родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары-практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и другое; информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей (законных представителей); журналы и газеты, издаваемые ДОО для родителей (законных представителей), педагогические библиотеки для родителей (законных представителей); сайты ДОО и социальные группы в сети Интернет; медиарепортажи и интервью; фотографии, выставки детских работ, совместных работ родителей (законных представителей) и детей. Включают также и досуговую форму - совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями и другое.

Привлечение родителей к помощи при подготовке к спортивным праздникам, досугам, соревнованиям, помощь в изготовлении пособий и костюмов, атрибутов.

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	По плану По плану По плану

- Культурно-досуговые мероприятия - Решение проблемных ситуаций	По плану ДОУ По мере возникновения
Специалисты детского сада: -консультации -информационные стенды -буклеты -совместные мероприятия	1 раз в квартал, индивидуально по запросу 1 раз в квартал 1 раз в квартал По плану д/с

Основные направления в работе с семьей

№ п/п	Направление	Форма	Содержание
1	Выявление запросов родителей	Анкетирование	- 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	На родительских собраниях решаются организационные вопросы, обсуждаются

			<p>актуальные проблемы группы и темы, касающиеся развития и воспитания детей.</p> <p>Темы: Роль раннего возраста в дальнейшем развитии ребенка.</p> <p>- Рост и развитие детей.</p> <p>- Болезни раннего возраста и их профилактика.</p>
	Обеспечение преемственности воспитания ребенка в семье и детском учреждении	Организация праздников	<p>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.</p>

Перспективный план по работе 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
	«Кросс нации»	Спортивный праздник	Старшая, подготовительная, Компенсирующая
Октябрь	«Готовность родителей принять участие в спортивных мероприятиях ДОО»	Анкетирование	Все группы
	«Проведем выходной день с пользой»	Консультация (стендовый материал)	Все группы
Ноябрь	Квест «В поисках украденных подарков» «Поможем зайке маму найти»	Спортивный праздник к дню матери	Подготовительная группа, 2 гр. раннего возраста
	«Играем и одновременно лечим»	Консультация (стендовый материал)	Все группы
Декабрь	Фотовыставка «Мы занимаемся физкультурой»	Фотовыставка	Все группы
Январь	«Зимние виды спорта»	Конкурс рисунков	Старшая компенсирующая

	«Физкультурные упражнения для оздоровления часто болеющих детей»	Консультация (стендовый материал)	Все группы.
	«Физическая готовность ребёнка к школе»	Выступление на родительском собрании	подготовительная
Февраль	«Зарница»	Спортивное мероприятие	Средняя, старшая, подготовительная, группа комбинированной направленности.
	«Лыжня России»	Спортивное мероприятие	Старшая, подготовительная, группа комбинированной направленности.
	«Мы бедующие солдаты»	Фотовыставка	Все группы
Март			
	«Кто спортом занимается, тот силы набирается»	Консультация №1 (стендовый материал)	Все группы
	«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
Май	«Наш веселый звонкий мяч»	Буклет	Средняя, младшая,
	«Подвижные игры летом на прогулке»	Консультация (стендовый материал)	Все группы
	«Наши достижения»	Родительское собрание	Все группы

План праздников и развлечений на 2024 – 2025 год

месяц	название праздника, развлечения	группы
сентябрь	«Давайте познакомимся»	II группы раннего возраста
	«В гости к бабушке-Забавушке»	Младшая, средняя

	Муз.-спортивный праздник «День знаний»	Старшая, подготовительная
	«Кросс Нации»	Старшая, подготовительная, компенсирующая
октябрь	«Кто рядом живет»	II группы раннего возраста
	«Мы собрали урожай»	Младшая
	«Не зевай урожай собирай»	Средняя
	«Праздник дорожных знаков»	Старшая, подготовительная, компенсирующая
ноябрь	Квест «В поисках украденных подарков»	Подготовительная
	«Поможем зайке маму найти»	2 гр., раннего возраста
	«Путешествие в страну здоровья»	младшая, средняя, старшая
декабрь	«Зимние путешествие по станциям»	Средняя, старшая, подготовительная, компенсирующая
январь	«Нам не страшен мороз!»	старшая группа, подготовительная, компенсирующая
февраль	«Зарница»	подготовительная старшая
	«Лыжня России»	Подготовительная группа
	«Мой папа самый сильный»	Средняя, младшая
март	«А ну-ка девочки»	старшая группа, подготовительная, компенсирующая
	«В гости к солнышку»	II группы раннего возраста
	«На птичьем дворе»	Младшая группа. Средняя
апрель	«Полет на луну»	старшая группа, подготовительная
	«День смеха»	Младшая, средняя
май	«Парад победы!»	подготовительная, старшая группа, компенсирующая, средняя
	«Вот и лето пришло!»	Все группы

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, глаз, снятия интеллектуальной, эмоциональной нагрузки, для переключения или подготовки к другой деятельности	Выполняются по мере необходимости для 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	Проводится ежедневно индивидуально или с подгруппой детей

	сопровождающие фольклорные, литературные, стихотворные тексты	
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
Корригирующая 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. Неполноценная 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 ФООП ДО, 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

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;

2) решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятий. При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;

3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса, в т.ч. дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов

образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);

4) учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);

5) создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;

6) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития; 7

) индивидуализация образования (в т.ч. поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);

8) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;

9) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;

10) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;

11) формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;

12) непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Программы, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;

13) взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия,

востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;

14) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса её социализации;

15) предоставление информации о Программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

16) обеспечение возможностей для обсуждения Программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в т.ч. в информационной среде.

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

РППС спортивных залов рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей.

РППС выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности. РППС включает организованное пространство, материалы, оборудование, электронные образовательные ресурсы и средства обучения и воспитания, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, материалы для организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС создает возможности для учёта особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

При проектировании РППС спортивных залов учтены:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природноклиматические условия;

- возраст, уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования; - задачи Программы для разных возрастных групп;

- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников, участников сетевого взаимодействия и других участников образовательной деятельности).

РППС спортивных залов соответствует:

- требованиям ФГОС ДО;

- образовательной программе ДОО;

- материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания детей в детском саду; - возрастным особенностям детей;

- воспитывающему характеру обучения детей; - требованиям безопасности и надежности.

Наполняемость РППС спортивных залов способствует сохранению целостности образовательного процесса и включает все необходимое для реализации содержания каждого из направлений развития и образования детей согласно ФГОС ДО.

РППС спортивных залов обеспечивает возможность реализации разных видов индивидуальной и коллективной деятельности: игровой, коммуникативной, познавательноисследовательской, двигательной, продуктивной и прочее, в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья.

В соответствии с ФГОС ДО РППС спортивных залов является содержательнонасыщенной; трансформируемой; полифункциональной; доступной; безопасной.

РППС залов обеспечивает условия для эмоционального благополучия детей и комфортной работы педагогических и учебно-вспомогательных сотрудников. Созданы условия для информатизации образовательного процесса. В спортивных залах имеется оборудование для использования информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе. Обеспечено подключение к сети Интернет с учётом регламентов безопасного пользования сетью Интернет.

3.3. Режим и распорядок дня, расписание занятий по физической культуре

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

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

Режим дня ДОУ 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

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 работы с воспитателями

Месяц	Содержание работы
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 2024-2025 учебный год.
ноябрь	Дать рекомендации о содержании предметно-развивающей среды групповых комнатах: «Физкультурный уголок» соответственно ФОП 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»
февраль	Конкурс «Лучший физкультурный уголок в группе»
март	
апрель	Провести консультацию для воспитателей «Организация работы по развитию движений на прогулке в теплый период».
май	

План работы с музыкальным руководителем

Месяц	Содержание работы
В течении года	Подбор музыки для исполнения её в образовательной деятельности в режимных моментах (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и т.д.)
В течении года	Закрепление танцевальных шагов в физкультурных занятиях
В течении года	Подбор игр соревновательного характера для музыкальных праздников

В течении года	Помощь в подготовке и проведении праздников
В течении года	Использование на физкультурных занятиях, танцевальных шагов: боковой галоп, пружинящий шаг, приставной и переменный шаг
В течении года	Подбор музыкального сопровождения для спортивных праздников и физкультурных досугов

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 ОД 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	Комп. нсир.	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
	1.19	Физическая культура		2/72	2/72	3/111	2/72	3/111	3/111	
ИТОГО по обязательной части				2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	

Направление развития	П	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	Адапт-я группа раннего возраста
Физическое развитие	2. 3.	Физкультурное «Детский фитнес»			1/36		1/36				
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 ФОП ДО

Занятия проводятся по подгруппам согласно учебно-тематическому планированию.

График утренней зарядки

ГРУППА	ВРЕМЯ
2 группа раннего возраста	8.00-8.08 в группе
младшая группа	8.00-8.05 в муз. зале
средняя группа	8.00-8.10 в спорт. зале
комбинированная группа	8.00-8.10 в группе
старшая	8.15-8.25 в спорт. зале
подготовительная к школе	8.30-8.40 в спорт. зале

СЕТКА занятий воспитательно-образовательной деятельности
инструктора по физической культуре

МАДОУ ЦРР – «Слободо-Туринский детский сад «Солнечный»
На 2024-2025 учебный год

ДНИ НЕДЕЛИ И/ ГРУППЫ	Младшая	Средняя	Компенсирующая	Старшая	Подготовительная к школе	Адаптационная
Понедельник			9.00-9.15(4-5 лет) 9.00-9.25(6-7 лет) (зал)	9.45-10.10 (зал)	10.30-11.00 (зал)	
Вторник	9.30-9.45 (зал)	9.00-9.20 (зал)				11.00-11.10
Среда	16.00-16.15* (Детский фитнес)	16.25-16.45* (Детский фитнес)	10.15-10.30 (4-5 лет) 10.15-10.40(6-7 лет) (зал)	9.35-10.00 (зал)	9.00-9.30 (зал)	
Четверг	9.00-9.15 (зал)	9.35-9.55 (зал)	10.00-10.30 (улица)	11.00** (улица)	11.30** (улица)	
Пятница						

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ: *- Детский Фитнес
** - Физкультурное на улице

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	02.09.-15.09	-	-	-	-
Сроки начала образовательной деятельности	02.09.	02.09.	02.09.	02.09.	02.09.

Сроки окончания образовательной деятельности	30.05.	30.05.	30.05.	30.05.	30.05.
Продолжительность учебного года	36 недель	36 недель	36 недель	36 недель	36 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				

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 Презентация для дошкольников «Если хочешь быть здоров- закаляйся»	Средняя 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

Календарный план воспитательной работы МАДОУ ЦРР – «Слободо-Туринский детский сад «Солнечный» на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Дата	Воспитательное событие	Направление воспитания	Формы организации образовательного процесса в возрастных группах						Ответственный
				Группы раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Группа компенсирующей направленности	Старшая группа	Подготовительная к школе группа	
1.	02.09.2024	День знаний	Познавательное	Здравствуй детский сад! («Моя группа»)		Квест «В поисках сундука знаний»				Воспитатели групп, музыкальный руководитель
2.	03.09.2024	День солидарности в борьбе с терроризмом	Социальное	-	-	Беседа	Учебная тренировка беседа, просмотр видео			Старший воспитатель, воспитатели групп
3.	06.09.2024	Международный день распространения грамотности	Познавательное	Моя любимая книжка			Литературная гостиная 5-7 «Как хорошо уметь читать»			Старший воспитатель, соц.партнер детская библиотека; Воспитатели групп раннего возраста

4.	23.09.2024 27.09.2024	День Эколят Международный день туризма	Познавательное	-	Знакомство с уголком природы	Эколята идут в поход	Старший воспитатель, инструктор по ФИЗО
5.	27.09.2024	День воспитателя и всех дошкольных работников	Трудовое	Акция «Поздравление дошкольного работника»			Воспитатели групп
1.	01.10.2024	1 октября Международный день пожилых людей	социальное	Концерт для работников ДОУ - стажистов			Музыкальный руководитель
2.	04.10.2024	День защиты животных	Познавательное	«Без зверья нам жить нельзя»			Воспитатели групп
3.	05.10.2024	День учителя	Трудовое	-	Познавательная беседа «Профессия – учитель»		Учитель-логопед
4.	10.10.2024		Социальное	-	-	Конкурс «Ау, мы ищем таланты!..» (таланты во всех сферах деятельности)	Старший воспитатель
5.	15.10.2024	День отца	Духовно-нравственное	Акция «Мы с папой большие друзья» Творческая мастерская «Открытка для папы»			Воспитатели групп

6.	18.10.2024	Всемирный день гимнастики	Физическое, оздоровительное		Семейная зарядка	Инструктор по ФИЗО
7.	20.10.2024	День повара	Трудовое	Экскурсия с младшим воспитателем в буфетную комнату Онлайн- челлендж «Маминополезноеблюдо» Гости группы «Каждая мама –повар» в рамках семейного клуба Экскурсия на пищеблок ДОУ		Воспитатели групп

8.	21.10-25.10.2024	Осенины	Эстетическое	Групповые праздники		
9.	28.10.2024	Международный день Бабушек и Дедушек	Духовно-нравственное	Выставка «Бабушкины руки не знают скуки»		Воспитатели групп
1.	04.11.2024	День народного единства	Патриотическое	День народных сказок	01.11.2024 торжественное мероприятие «День народного	Музыкальный руководитель

						единства»			
2.	10.11.2024	День сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации	Трудовое	-			Беседа о профессии полицейского	Воспитатели групп	
3.	с 05.11.-15.11.	Михайловская ярмарка	Патриотическое Эстетическое Духовно-нравственное	-			Ярмарочный квест	Музыкальный руководитель	
4.	24.11.2024	День матери	Духовно-нравственное	Творческая мастерская «Открытка для мамы»				Воспитатели групп	
5.	30.11.2024	День Государственного герба РФ	Патриотическое	-	-		Изготовление тематического альбома на липучках «Россия»	Презентация «Что может гербнам рассказать?»	Ситуативный разговор: «Моя страна-моя Россия».
6.	03.12.2024	День неизвестного солдата	Патриотическое	-	-		-	Беседа с видеофильмом	Воспитатели групп

7.	03.12.2024	Международный День инвалидов	Социальное					Акция «Научи свое сердце добру»	Педагог-психолог
11.	05.12.2024	День добровольца (волонтера) в России	Трудовое	-		Служба спасения «Скорая помощь работает в книжном уголке» Изготовление сувениров-оберегов для бойцов СВО		Беседы «Легко ли быть добрым?» «Кто такие волонтеры?»	Беседа: «Наши добрые дела и поступки» Воспитатели групп
12.	09.12.2024	День Героев Отечества	Патриотическое	-		Рассматривание картины «Три богатыря»		Изготовление фотоальбомов «Лица героев»	Воспитатели групп
13.	12.12.2024	День Конституции РФ	Патриотическое	-	Рассматривание флага России		Пополнение тематического альбома на липучках «Россия»	Создание Кодекса группы	Д/И «Большие права маленького ребенка»
14.	23.12-26.12.2	Новый год	Эстетическое	Групповые праздники новогодней ёлки					

	024						
	07.01.2 025	Рождество Христово	Духовно- нравственное			Светлый праздник Рождество	Музыкальный руководитель
	11.01.2 025	Всемирный день Спасибо	Социальное	тематического дня «Волшебное слово «Спасибо»			Педагог- психолог
15.	27.01.20 25	День снятия блокады Ленинграда	Духовно- нравственное	-	-	Акция «Блокадный хлеб»	Учитель- логопед
16.	27.01- 31.01.2 025	Всемирный день зимних видов спорта	Физическое, оздоровительное	Неделя здоровья «Стиль жизни - здоровье»			Инструктор по ФИЗО
17.	17.02- 21.02.2 025	День защитника Отечества	Патриотическое	Зарница «Славим защитников Родины»			Инструктор по ФИЗО

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

Количество ВОД 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 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 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, 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.
3 неде ля	5	Учить ходить и бегать в разном направлении, прыгать на месте, имитировать животных. Развивать умение ориентироваться в пространстве.	Ходьба за воспитателем, ходьба со сменой направления («Пойдем в гости к мишке, кошке,	С погремушкам и	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	Конспект №2 Сентябрь 3-4 неделя.

		Воспитывать самостоятельность. Вызывать положительный эмоциональный отклик на общение со взрослым и с детьми.	собачке» и т. д.). Имитация ходьбы мишки, кошки, собачки и т. д.				разных концах группы.	
	6	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 погремушкам и	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.
4 неделя	7	Учить ходить и бегать в разном направлении, прыгать на месте, имитировать животных, бросать	Ходьба за воспитателем, ходьба со сменой направления («Пойдем в	С погремушкам и	Бросание мяча способом из-за головы к зрительному ориентиру.	«Куры и кошка»	Дети ходят по группе и прощаются по очереди с мишкой, кошкой,	Конспект №2 Сентябрь 3-4 неделя.

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

			со взрослым и с детьми.						
октябрь	1 неделя	9	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 «Воробышек скачет по дорожке».	«Воробышек и кот»	«Птицы машут крыльями». Спокойная ходьба с легкими движениями руками	Конспект №3 Октябрь 1-2 неделя.
		10	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 «Воробышек скачет по дорожке».	«Воробышек и кот»	«Птицы машут крыльями». Спокойная ходьба с легкими движениями руками	Конспект №3 Октябрь 1-2 неделя.
	2 неделя	11	Упражнять в ходьбе и беге в разных направлениях. Учить прыгать с	Ходьба в сочетании с бегом за взрослым.	Без предмета «Воробышки»	Упражнение «Прокати мяч по дорожке».	«Воробышек и кот»	«Птицы машут крыльями». Спокойная ходьба с	Конспект №3 Октябрь 1-2 неделя.

		продвижением вперед и ползать, меняя направление. Воспитывать самостоятельность, инициативу. Закреплять знание цвета.					легкими движениями руками	
	12	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. Комплекс «Воробушки»	Упражнение «Прокати мяч по дорожке».	«Воробышек и кот»	«Птицы машут крыльями». Спокойная ходьба с легкими движениями руками	Конспект №3 Октябрь 1-2 неделя.
3 неделя	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	Ходьба друг за другом в колонне в разных направлениях за воспитателем. По сигналу взрослого «Побежали» малыши бегут. Темп	Без предмета. Комплекс «Мишки»	Прокатывание мяча в ворота и ползание за ним.	Медведь и добрые зайчата».	Спокойная ходьба	Конспект №3 Октябрь 3-4 неделя.

		отношение к движениям.	бега задает педагог.					
	14	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.
4 неделя	15	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.

				педагог.					
		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 шаг с высотой препятствия при ходьбе, прокатывать и ловить мяч, перелезать 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	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 крыльшками»).	Конспект №4 Ноябрь 1-2 неделя.

		формы. Воспитывать самостоятельность, ловкость, внимание.						
	18	Совершенствовать 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 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	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 крыльшками»).	Конспект №4 Ноябрь 1-2 неделя.
2 неде ля	19	Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал. Учить соразмерять шаг с высотой препятствия при ходьбе, прокатывать и ловить мяч, перелезть через препятствие.	Ходьба в колонне друг за другом, ходьба с перешагиванием предметов высотой 10-15 см.	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	Конспект №4 Ноябрь 1-2 неделя.

		Закреплять умение прыгать с продвижением вперед, знание формы. Воспитывать самостоятельность, ловкость, внимание.	Бег с остановкой на сигнал.				машут крылышками»).	
	20	Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал. Учить 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 ля	21	Упражнять детей в ходьбе в разных условиях (прямая и извилистая дорожки), в беге в медленном темпе за воспитателем. Учить прыгать с	Ходьба по прямой и извилистой дорожкам.	Комплекс с погремушкам и	Упражнение «Ползание по извилистой дорожке». «Прыжки с продвижением вперед по	«Догони мяч»	«Найди мяч». Дети ходят по залу, ищут спрятанный мяч. Найдя подходят говорит, где лежит мяч.	Конспект №5 Ноябрь 3-4 неделя.

		<p>продвижением вперед, ползать по извилистой дорожке. Развивать координацию, равновесие. Воспитывать самостоятельность, активность. Дать представление – «прямая», «извилистая».</p>			извилистой дорожке».			
22	<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. Развивать координацию, равновесие. Воспитывать самостоятельность, активность. Дать представление – «прямая», «извилистая».</p>	<p>Ходьба по прямой и извилистой дорожкам.</p>	<p>Комплекс с погремушками и</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>	

4 неде ля	23	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 самостоятельность, активность. Дать представление – «прямая», «извилистая».	Ходьба по прямой и извилистой дорожкам.	Комплекс с погремушкам и	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.
	24	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,	Ходьба по прямой и извилистой дорожкам.	Комплекс с погремушкам и	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.

		равновесие. Воспитывать самостоятельность, активность. Дать представление – «прямая», «извилистая».						
5 неде ля	25	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 самостоятельность, активность. Дать представление – «прямая», «извилистая».	Ходьба по прямой и извилистой дорожкам.	Комплекс с погремушкам и	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.
	26	Упражнять детей в ходьбе в разных условиях (прямая и извилистая дорожки), в беге в медленном темпе за	Ходьба по прямой и извилистой дорожкам.	Комплекс с погремушкам и	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.

			воспитателем. Учить прыгать с продвижением вперед, ползать по извилистой дорожке. Развивать координацию, равновесие. Воспитывать самостоятельность, активность. Дать представление – «прямая», «извилистая».			м вперед по извилистой дорожке».		говорит, где лежит мяч.	
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	Комплекс с флажками	Бросание мешочков с	Подвижная игра «Вот сидит наш	Воспитатель говорит малышам, что	Конспект №6 Декабрь 1-2 неделя.

			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.	носочках («Какие мы большие»), ходьба обычная с переходом на обычный бег, бег на носочках, ходьба (10—15 с).		песком вдаль через веревку.	пес Барбос».	собачка устала и уснула. Предлагает пройти мимо нее тихо-тихо, чтобы не разбудить. Дети идут тихо на носочках.	
2 неде ля	29	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	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.	
	30	Упражнять в ходьбе и беге на носочках. Учить бросать мешочек с песком	Ходьба обычная, ходьба на носочках	Комплекс с флажками	Прыжки через мешочки.	Подвижная игра «Вот сидит наш	Воспитатель говорит малышам, что собачка устала	Конспект №6 Декабрь 1-2 неделя.	

		через веревку способом от плеча, прыгать между предметами. Развивать ловкость, равновесие. Вызывать положительные эмоции от выполнения заданий, от общения с детьми и со взрослым.	(«Какие мы большие»), ходьба обычная с переходом на обычный бег, бег на носочках, ходьба (10—15 с).			пес Барбос».	и уснула. Предлагает пройти мимо нее тихо-тихо, чтобы не разбудить. Дети идут тихо на носочках.	
3 неде ля	31	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 самостоятельность. 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.
	32	Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (твердая и мягкая дорожки). Учить прыгать в длину, ходить по	Обычная ходьба, ходьба по мягкой дорожке, ходьба по	Комплекс «Воробышки»	Ходьба по скамейке. Прыжки в длину «Зайка прыгает через	«Волшебная палочка»	Спокойная ходьба	Конспект №7 Декабрь 3-4 неделя.

		скамейке. Развивать равновесие, координацию движений. Воспитывать активность и самостоятельность. Закреплять понятия «мягкая», «твердая».	твердой дорожке. Бег по твердой и мягкой дорожкам.		ручеек».			
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 самостоятельность. 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 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	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 самостоятельность. Закреплять понятия «мягкая», «твердая».	мягкой дорожкам.					
январь	1 неде ля	35	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.	Комплек «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.
		36	Учить ходить разными способами, подражая животным. Упражнять в ползании, и подлезании на четвереньках, в бросании мяча об пол. Развивать ловкость, координацию, внимание.	Обычная ходьба, ходьба- имитация.	Комплек «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.

			Воспитывать самостоятельность, активность.						
2 неде ля	37	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 цыпята».	Игра малой подвижности «Шалтай-болтай»	Конспект №8 Январь 1-2 неделя.	
	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 цыпята».	Игра малой подвижности «Шалтай-болтай»	Конспект №8 Январь 1-2 неделя.	

3 неде ля	39	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	Прыжки в длину «Зайка прыгает через ручеек».	«Медведь и добрые зайчата».	Упражнение «Не разбудите Мишку»	Конспект №9 Январь 3-4 неделя.
	40	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	«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.

		сверстниками, воспитывать доброжелательность.						
4 неде ля	41	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.
	42	Совершенствовать ходьбу, бег в разных направлениях. Закреплять умение ползать на четвереньках в разном темпе, прыгать с продвижением вперед в разных направлениях. Вызывать чувство	«Догони меня».	Комплекс с лентами	Подлезание под 2 дуги.	«Медведь и добрые зайчата».	Упражнение «Не разбудите Мишку»	Конспект №9 Январь 3-4 неделя.

			удовольствия от совместных действий со взрослым и сверстниками, воспитывать доброжелательность.						
Февраль	1 неделя	43	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 «Деревья»	Ползание по твердой и мягкой дорожкам.	Подвижная игра «Найди свой домик».	Релаксация «Зернышко».	Конспект №10 Февраль 1-2 неделя.
		44	Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (мягкая, твердая поверхность). Учить прыгать в высоту с места, ползать по мягкой поверхности. Воспитывать	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.

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

		<p>места, ползать по мягкой поверхности. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность. Закреплять представление о твердых, мягких предметах. Активизировать словарь детей.</p>						
3 неде ля	47	<p>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.</p>	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.
	48	<p>Учить двигаться, сохраняя направление. Выполнять действия в разных условиях.</p>	игра «Автомобили»	Комплекс «Все захлопали в ладоши».	Упражнение «Зайчики в домике»	«Пчелки».	Мишка уснул, пчелки медленно улетают, чтобы его не	Конспект №11 Февраль 3-4 неделя.

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

			умение действовать в коллективе. Закреплять представления о цвете, форме предмета. Вызывать чувство радости от общения со взрослым и сверстниками.					разбудить.	
Март	1 неделя	51	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.
		52	Совершенствовать ходьбу и бег. Упражнять в ползании по скамейке, в бросании мяча вдаль двумя руками способом из-за головы. Развивать ориентировку в	Ходьба обычным шагом друг за другом, ходьба между обручами, расположенными в	Комплекс «Паровозик»	Ползание по скамейке.	«По кочкам».	Упражнение на расслабление «Шарик»	Конспект №12 Март 1-2 неделя.

			пространстве. Воспитывать ловкость, смелость, самостоятельность.	шахматном порядке (6-8 шт.). Бег между обручами.					
2 неде ля	53	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»	Перебрасывание мячей через скамейку и бег за ними.	«По кочкам».	Упражнение на расслабление «Шарик»	Конспект №12 Март 1-2 неделя.	
	54	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»	Перебрасывание мячей через скамейку и бег за ними.	«По кочкам».	Упражнение на расслабление «Шарик»	Конспект №12 Март 1-2 неделя.	

3 неде ля	55	Совершенствовать 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	Совершенствовать 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	Совершенствовать 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»	Март 3-4 неделя.
	58	Совершенствовать умение детей ходить, ползать, прыгать в разных условиях. Упражнять в действиях с	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

			клубочками (бросании об пол, вверх, вдаль).						
апрель	1 неделя	59	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.
		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 высотой препятствия, ходить	Ходьба обычным шагом друг за другом, ходьба с перешагиван	Комплекс с кубиками.	Ходьба по гимнастической скамейке. Ползание и подлезание под	Подвижная игра «Гуси»	Упражнение на расслабление «Зернышко»	Конспект №14 Апрель 1-2 неделя.

		по скамейке, подлезать под скамейку. Развивать равновесие, ловкость, самостоятельность.	ием через предметы.		гимнастическую 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 сигнал. Закреплять умение ходить на носочках, прыгать в длину с места, бросать мяч через сетку одной рукой способом «от плеча». Воспитывать внимание, ловкость.	Ходьба обычная друг за другом, ходьба на носочках. Бег с остановкой на сигнал.	Комплекс с флажками	Прыжки в длину с места.	Подвижная игра «Кошка и цыплята».	Спокойная ходьба («Кошка уснула»): цыплята идут тихо-тихо, чтобы не разбудить кошку.	Конспект №15 Апрель 3-4 неделя.
	64	Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на	Ходьба обычная друг за	Комплекс с флажками	Прыжки в длину с места.	Подвижная игра	Спокойная ходьба («Кошка	Конспект №15 Апрель 3-4 неделя.

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

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 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.
	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 подпрыгивании 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 подпрыгивании на месте. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, глазомер. Закреплять знание	«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.	

			цвета. Воспитывать интерес к занятию.						
4 неде ля	73	Учить замедлять и ускорять движения по сигналу. Упражнять в подпрыгивании 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 подпрыгивании 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.	
5 неде ля	75	Закрепить умение ходить и бегать в разном темпе, бросать в горизонтальную цель, прыгать. Развивать ловкость,	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.	

			глазомер, внимание. Воспитывать интерес к выполняемым действиям.						
		76	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.

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

Количество ВОД 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 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 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 Заня тие	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу	С мячом	Прокатывание мячей	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному	
		6 зая тие	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 зая тие	Ходьба и бег по кругу, вокруг кубиков	С кубиками	Ползание с опорой на ладони и колени	«Быстро в домик»	Игра «Найдем жучка»	
		8 зая тие	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 заня тие	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, 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 заня тие	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, 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 заня 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 заня 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 зая 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 зая 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 зая 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 задевая их.	«По ровненькой дорожке»	Ходьба в колонне по одному
		22 зая 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 задевая их.	«По ровненькой дорожке»	Ходьба в колонне по одному
	4 неделя	23 зая тие	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания. Ходьба и бег в чередовании	С флажками	Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) по доскам. Ходьба по доскам с	«Поймай комара»	Ходьба в колонне по одному за «комаром»

					выполнение приседа возле кубика		
		24 заня тие	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 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»
		26 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»
	Декабрь	1 неделя	27 заня тие	Ходьба в колонне по одному с выполнение 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»
28 заня тие			Ходьба в колонне по одному с выполнение 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 заня тие	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 заня тие	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 заня тие	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 заня тие	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 заня тие	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 заня тие	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»
Январь	1 неделя	35 заня тие	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 заня тие	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 заня тие	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 заня тие	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 заня тие	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 заня тие	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
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 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»
	3 неделя	47 заня тие	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег враспынную.	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

Март	4 неделя	48 зая тие	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
		49 зая тие	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 зая тие	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»
	1 неделя	51 зая тие	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 зая тие	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 тие	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба врассыпную по сигналу воспитателя.	Без предмета	Прыжки через шнуры. Катание мячей друг другу.	«найди свой цвет»	Ходьба в колонне по одному
54 зая тие		Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба врассыпную по сигналу воспитателя.	Без предмета	Прыжки через шнуры. Катание мячей друг другу.	«найди свой цвет»	Ходьба в колонне по одному	

	3 неделя	55 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»
		56 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»
	4 неделя	57 зая тие	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 тие	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 тие	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	«Тишина»

					двух ногах через шнуры с продвижением вперед		
	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 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
4 неделя	67 зая тие	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу	С обручем		Ползание между предметами. Ходьба	«Огуречик, огуречик»	Ходьба в колонне по одному

			воспитателя, переход на обычный бег.		по гимнастической скамейке		
		68 занятия	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 занятия	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 занятия	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 занятия	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 занятия 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 неделя	73 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	«Огуречик, огуречик»	Ходьба в колонне 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	«Огуречик, огуречик»	Ходьба в колонне по одному

					из исходного положения стоя Бег на дистанцию 10 метров схода		
4 неделя	75 зая ние	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 зая ние	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 ВОД 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	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; 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные

			<ul style="list-style-type: none"> — закреплять навык действовать по сигналу; — способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата; — воспитывать волевые качества: выдержку, выносливость. 	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; — учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр. 	Сулим Е.В. Детский 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; 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	<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
	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; 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 51

			<ul style="list-style-type: none"> — упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах; — формировать правильную осанку; — воспитывать волю и терпение. 	
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; — формировать правильную осанку; — воспитывать волю и терпение. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 54	
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; 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 54	

			— воспитывать волю и терпение.	
Январь	18	Комплекс 9. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг.	— 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.	— 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.	— 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.	— развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; — обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма:	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 60

			— воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе.	
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 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
	25	Комплекс 12. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	— совершенствовать овладение техникой работы с мячом;	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 66

			<ul style="list-style-type: none"> — обеспечить высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма; — координировать движения в крупных и мелких мышечных группах; — формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. 	
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
Апрел ь	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; 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 72

			<ul style="list-style-type: none"> — развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку; — тренировать функции дыхательной и сердечно сосудистой систем. 	
	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; тренировать функции дыхательной и сердечно сосудистой систем.	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; тренировать функции дыхательной и сердечно сосудистой систем.	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; 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные

			<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. 	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
воспитательно-образовательной деятельности по физическому развитию
в средней группе (4-5 лет).**

Количество ВОД 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	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.	С флажками	Наклон туловища вперед.	«Самолеты»	Ходьба в колонне по одному.

	зая тие			Подъем туловища в сед (за 30 секунд)		
	4 зая 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.
3 неделя	6 Зая тие	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег враспынную	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 зая тие	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег враспынную	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 зая тие	Ходьба и бег в чередование, с выполнение 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 зая тие	Ходьба и бег в чередование, с выполнение задания по сигналу воспитателя	С малыми обручами	ходьба по доске, лежащей на полу, с	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности

					перешагиванием через 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).		«Где 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 проводятся 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 расстоянии 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 проводятся 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 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»
	13 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»
3 неделя	14 заня тие	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 заня 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».
4 неделя	16 заня 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?».

		17 зая тые	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег враспынную.	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?».
Ноябрь	1 неделя	18 зая тые	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 зая тые	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 зая ние	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 колених). Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров).	«Самолеты».	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».
		21 зая ние	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 зая ние	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 зая ние	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 зая 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 зая 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 зая 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 зая тие	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную.	С флажками	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	«Цветные автомобили».	Ходьба в колонне по одному.

					Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах до кубика (или кегли) на расстояние 3 м		
Декабрь	1 неделя	28 зая 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 зая 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 зая 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 зая 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 зая 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	«Зайцы и волк».	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».

					гимнастической 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	«Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному.

					<p>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>		
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</p>	«Кролики».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».

					двумя руками, произвольно		
2 неделя	38 зая тие	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную	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 зая тие	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную	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 зая 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.	
	41 зая 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.	«Лошадки».	Ходьба в колонне по одному в обход зала.	

					<p>Ползание в прямом 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 враспынную	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 враспынную	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</p>	«Лохматый пес»	Ходьба в колонне по одному	

					расстоянии 0,5 м одна 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 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
		45 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
	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	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на

					<p>полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах.</p> <p>Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.</p>		каждый четвертый счет.
3 неделя	48 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	<p>Перебрасывание мячей друг другу</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p>	«Воробышки и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках	
	49 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	<p>Метание мешочков в вертикальную цель - щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ - от плеча).</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке (кубики, кегли) .</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</p>	«Воробышки и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках	

	4 неделя	50 заня тие	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную	С гимнастическ ой 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.
		51 заня тие	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную	С гимнастическ ой 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 зая 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».
		53 зая 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 зая 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 зая 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 зая 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.	«Самолеты».	Игра малой подвижности «Угадай кто кричит?».

					Прокатывание мяча между предметами.		
	57 занятия	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?».	
4 неделя	58 занятия	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную, 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 занятия	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную, 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.	«Охотник и зайцы».	Игра малой подвижности «Найдем зайку».	

Апрель	5 неделя	60 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	Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию. 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».
		61 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».
		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».
	1 неделя	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 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.
		65 зая ние	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.
	3 неделя	66 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
		67 зая ние	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 зая ние	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную	С косичкой	Равновесие - ходьба по доске. Прыжки на	«Птички и кошка» .	Ходьба в колонне по одному	

					двух ногах из обруча в обруч		
		69 занятия	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
Май	1 неделя	70 занятия	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 занятия	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 занятия	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 в рассыпную 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 ВОД 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; 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 36

			<ul style="list-style-type: none"> — тренировать в выполнении правильной осанки при выполнении упражнений на степ-платформе; — воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений. 	
Октябрь	5	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
	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; 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 41

			<ul style="list-style-type: none"> — формировать навыки сохранения правильной осанки; — учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр. 	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; — учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр. 	Сулим Е.В. Детский 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; 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 46

			<ul style="list-style-type: none"> — совершенствовать функциональные возможности организма; учить соблюдать правила физических упражнений и подвижных игр. 	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; — 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; 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 51

			<ul style="list-style-type: none"> — упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах; — формировать правильную осанку; — воспитывать волю и терпение. 	
	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; — формировать правильную осанку; — воспитывать волю и терпение. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 54
	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 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
Февраль				

	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 занятиях 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 занятиях физическими упражнениями. 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 66
	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; 	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 67
Март				

			— формировать потребность в движении.	
	27	Комплекс 13. Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг.	— 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.	— 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.	— 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.	— 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.	— Создавать радостное настроение; — воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал; — развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку;	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. Стр. 72

			— тренировать функции дыхательной и сердечно сосудистой систем.	
	32	Комплекс 16. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг.	— 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
	33	Комплекс 16. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг.	— 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
Май	34	Комплекс 8. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	— 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.	— 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. 60

			<ul style="list-style-type: none"> — обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; — воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе. 	
	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. (Повторение)	<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
воспитательно-образовательной деятельности по физическому развитию
старшей группе (5-6 лет)**

Количество ВОД 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 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. Бег на дистанцию 90 м	«Мышеловка».	Игра малой подвижности «У кого мяч?».
		3 занятие <i>На улице</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 занятие	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 заня 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 заня тие <i>На улиц е</i>	Ходьба и беге между предметами, врассыпную 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 Заня 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 (веревке) боком приставным шагом. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком.	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.
	8 заня 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	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 заня тие	Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе, затем на пятках, руки за	Без предмета	Игровые упражнения. «Не попадись». «Мяч о стенку».	«Быстро возьми»	Ходьба в колонне по одному между предметами

		<i>На улице</i>	голову; бег в среднем темпе за воспитателем				
4 неделя	10 зая тие		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 зая тие		Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу в медленном темпе.	С палкой	Игровые упражнения. «Поймай мяч». «Будь ловким». «Найди свой цвет».	«Мы, веселые ребята»	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя
	12 зая тие <i>На улице</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 бруски (кубики) с мешочком на голове	«Мы, веселые ребята»	Ходьба в колонне по одному и между кеглями, не задевая за них
Октябрь	1 неделя	13 зая тие	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см). Затем про водятся	С косичкой	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах, продвигаясь	«Кот и мыши».	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «КОТОМ».

		упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге (расстояние между шнурами 60 см).		вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м (повторить 3-4 раза).		
	14 занятия	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см). Затем проводятся 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».
	15 занятия <i>На улице</i>	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ширина 15-20 см); ходьба и бег враспынную 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 занятия	Ходьба и бег в чередование, с выполнением 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 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	«Автомобили».	Игровое задание «Автомобили поехали в гараж»

					расстоянии 0,25 м один от другого). Прокатывание мяча между 4-5 предметами		
	18 занятие <i>На улице</i>	Ходьба и бег в чередование, с выполнением 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 занятие	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски. 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 занятие	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски. Бег врассыпную 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 занятие <i>На улице</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 заня тие	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег враспынную.	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 заня тие	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег враспынную.	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 Заня тие <i>На улиц е</i>	бег враспынную; ходьба и бег проводятся в чередовании. Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен,	С кеглей.	«Мяч в корзину». Игровые упражнения. «Подбрось - поймай». «Кто скорее по дорожке».	«Лошадки».	Ходьба в колонне по одному.
Ноябрь	1 неделя	25 заня тие	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 заня тие	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 Заня тие <i>На улиц е</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.
		28 заня тие	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег в рассыпную.	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».
	2 неделя	29 заня тие	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег в рассыпную.	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 Занятие <i>На улице</i>	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук; ходьба и бег в рассыпную.	Без предметов	Игровые упражнения. «Не попадись», «Догони мяч».	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному.	
3 неделя	31 Занятие	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление, бег в рассыпную.	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 занятие	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление, бег в рассыпную.	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.	
	33 занятие <i>На улице</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	

4 неделя	34 зая тие	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.	С флажками	Ползание по гимнастической скамейке на животе Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	«Цветные автомобили».	Ходьба в колонне по одному.
	35 зая тие	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.	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 Зая тие <i>На улиц е</i>	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу, ходьба и бег враспынную.	С флажками	Игровые упражнения. «Пингвины». «Кто дальше бросит».	«Самолеты».	Ходьба в колонне по одному
	5 неделя	37 зая тие	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.	С флажками	Ползание по гимнастической скамейке на животе Равновесие - ходьба по гимнастической	«Цветные автомобили».

Декабрь					скамейке боком приставным шагом		
		38 занятия	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.	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 занятия <i>На улице</i>	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу, ходьба и бег враспынную.	С флажками	Игровые упражнения. «Пингвины». «Кто дальше бросит».	«Самолеты».	Ходьба в колонне по одному
	40 занятия	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».	
	1 неделя	41 занятия	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 е</i>	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, ходьба и бег врассыпную	С мячом.	Игровые упражнения на лыжах (проводятся по подгруппам, если группа многочисленна). «Пружинка» «Разгладим снег» Ходьба на лыжах ступающим шагом (30 м)	«Веселые снежинки».	Ходьба в колонне по одному
3 неделя	46 заня тие	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	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		
	47 заня тие	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	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 улице</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 тие	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	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.	
	50	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	С кубиками	Прыжки на двух ногах до лежащего на полу	«Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному.	

		занятие			(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 дальше . Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Выполняется двумя колоннами в среднем темпе		
		51 Занятие <i>На улице</i>	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 . Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно	«Кролики».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».
		54 Занятие <i>На улице</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.
		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	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному
	2 неделя						

					ноги врозь, прыжком ноги вместе . Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками.		
	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 зая тие	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.	
	59 зая тие	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	«Лошадки».	Ходьба в колонне по одному в обход зала.	

					«по-медвежьи» на расстояние 3 м. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь 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	«Лохматый пес»	Ходьба в колонне по одному	

Февраль	1 неделя	63	Занятие <i>На улице</i>	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.
		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		Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными	Без предмета	Ходьба, перешагивая через набивные мячи,	«Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному

	занятие	в одну линию предметами, 5-6 штук; ходьба и бег врассыпную.		высоко поднимая колени, руки на поясе. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала. Перебрасывание 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.	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.

					Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.		
		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 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 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 - «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	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному.

					вперед-вниз (не прыгать). Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция до кубика 2 м).		
		75 Занятие <i>На улице</i>	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 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».
		78 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».

2 неделя	79 зая 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 зая 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
	81 Зая тие <i>На улиц е</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 зая 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».
83 зая тие		Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий.	С мячом	Прокатывание мячей между предметами. Ползание по гимнастической	«Самолеты».	Игра малой подвижности «Угадай кто кричит?».

					скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.		
		84 Занятие <i>На улице</i>	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 занятие	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, 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 занятие	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, 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.	«Охотник и зайцы».	Игра малой подвижности «Найдем зайку».

					Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.		
		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 Занятие <i>На улице</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».
Апрель	1 неделя	91 занятие	Ходьба и бег в колонне по одному.	Без предмета	Равновесие - ходьба по доске.	«Пробеги тихо».	Игра малой подвижности

					Прыжки на двух ногах через препятствия		«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 <i>На улице</i>	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	Без предмета	Игровые упражнения. «Прокати и поймай». «Сбей булаву (кеглию)	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».	
2 неделя	94 занятия	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 занятия	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	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.	

					несколько раз подряд и ловля его двумя руками		
		96 занятия <i>На улице</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 занятия	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 занятия	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 занятия <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 занятия	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную	С косичкой	Равновесие - ходьба по доске. Прыжки на	«Птички и кошка» .	Ходьба в колонне по одному	

Май					двух ногах из обруча в обруч		
		101 заня тие	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 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
	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	
	1 неделя	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 занятие <i>На улице</i>	Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег в рассыпную	Без предмета	Игровые упражнения. «Достань до мяча». «Перепрыгни ручеек». «Пробеги - не задень».	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному
2 неделя	106 занятие	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег в рассыпную 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 занятие	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег в рассыпную 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 занятие <i>На улице</i>	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег в рассыпную 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	109 Занятие мониторинг	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, помахая 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, помахая 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 <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 враспыну.	С флажками	Бег на дистанцию 30 метров. Подъем туловища в сед (за 30 секунд)	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному.

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

Количество ВОД 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 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 в рассыпную. Ходьба в колонне по одному.	Без предметов	Бег на дистанцию 30 метров. Бег на дистанцию 90 м	«Автомобили».	Игра «Найдем воробышка».

	2 неделя	4 заня тие	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 заня тие	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 заня тие <i>На улиц е</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 Заня тие	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	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному.

					Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке.		
8 заня тие	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 («по-медвежьи»); Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному.		
9 заня тие <i>На улиц е</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 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 тие <i>На улиц е</i>	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, переход на бег со сигналу воспитателя и продолжительный бег (до одной минуты), переход на ходьбу. Построение в круг	С гимнастическ ими палками	Игровые упражнения. «Прыжки по кругу». «Провели мяч».	«Круговая лапта»	Игра «Фигуры».

Октябрь	1 неделя	13 заня тие	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 заня тие	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 заня тие <i>На улиц е</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	Без предмета	«Перебрось — поймай».	«Не попадись».	Подвижная игра «Фигуры».

			шага в беге и на третий шаг перепрыгивание).				
2 неделя	16 заня тие	Ходьба и бег в чередование, с выполнением 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 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»	
	18 заня тие <i>На улиц е</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 заня тие	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	на гимнастических скамейках	Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков).	«Удочка».	Игра малой подвижности «Летает — не летает».	

			минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.		Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьей») в прямом направлении (4-5 м).		
4 неделя	20 заня тие	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 гимнастичес ких 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 заня тие <i>На улиц е</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.	
	22 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	с мячом	Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой.	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному.	

			удары в бубен — короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег врассыпную, используя все пространство зала		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 занятие		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 Занятие На улице		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 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?»
		26 зая 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?»
		27 Зая 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».
	2 неделя	28 зая тие	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (на	с короткой скакалкой	Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.	«Фигуры».	Ходьба в колонне по одному.

			носок, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).		Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах		
	29 заня тие		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 Заня тие <i>На улиц е</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 Заня тие	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	«Перелет птиц».	Игра малой подвижности «Летает — не летает».

					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 врассыпную; 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 врассыпную; 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.	«Фигуры».	Ходьба в колонне по одному.	

					<p>Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.</p> <p>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 враспынную; построение в 3 колонны.</p>	Без предмета	<p>Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз</p> <p>Равновесие — ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15—20 см), руки на пояс или за голову.</p> <p>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 (шнур) 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	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>На улице</i>	перепрыгиванием через бруски (кубики).				
Декабрь	1 неделя	40 занятия	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 занятия	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 занятия <i>На</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 предметов	Игровые упражнения. «Пас на ходу». «Пройди — не задень».	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному.

		улице	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	занятия	43	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 враспынную, 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	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 враспынную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Без предмета	Прыжки ногами 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,	«Салки с ленточкой».	Игра малой подвижности «Эхо!».

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

					<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.
		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
	2 неделя	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).
	3 неделя	58 занятие	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 занятие	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	«Лошадки».	Ходьба в колонне по одному в обход зала.

					шнура, продвигаясь 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	«Лохматый пес»	Ходьба в колонне по одному

					предметами, 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.	«Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному

					Перебрасывание 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 в 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 в бору».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.

		69 Занятие На улице	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 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	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.

		На ули це					
4 неделя	73 Заня тие	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную	С гимнастическ ой 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 заня тие	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную	С гимнастическ ой 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	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному.	

					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 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».
		78 Занятие На улице	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».
	2 неделя	79 занятие	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег в рассыпную.	С обручем.	Прыжки в длину с места.	«Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному

					Перебрасывание мячей через шнур .		
		80 заня тие	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег в рассыпную.	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 Заня тие <i>На улиц е</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 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?».
		83 заня тие	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.	«Самолеты».	Игра малой подвижности «Угадай кто кричит?».

					Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.		
		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 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».
		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 в рассыпную, 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 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».
89 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	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 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 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. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой	«Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».
		93 заня тие <i>На улиц е</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 заня тие	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 заня тие	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 заня тие <i>На улиц е</i>	Ходьба в колонне по одному, по круту ходьба и бег врассыпную.	С кеглей	Игровые упражнения. «По дорожке» «Перепрыгни - не задень»	«Воробышки и автомобиль».	Игра малой подвижности «Найдем воробышка»..
3 неделя	97 заня тие	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 заня 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 заня 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 заня тие	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 заня тие	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 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 в рассыпную	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 в рассыпную 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 в рассыпную 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 в рассыпную 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 Бег на дистанцию 10 метров схода	«Самолеты»	Ходьба в колонне по одному.
		113 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.
		114 Заня тие <i>На улиц е</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
воспитательно-образовательной деятельности по физическому развитию
в подготовительной группе (6-7 лет)**

Количество ВОД 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 врассыпную. Ходьба в колонне по одному.	Без предметов	Бег на дистанцию 30 метров. Бег на дистанцию 90 м	«Автомобили».	Игра «Найдем воробышка».

2 неделя	4 заня тие	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 заня тие	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 заня тие <i>На улиц е</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 Заня тие	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	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному.

					Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке.		
8 заня тие	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 («по-медвежьи»); Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному.		
9 заня тие <i>На улиц е</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 заня 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 заня 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 заня тие <i>На улиц е</i>	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, переход на бег со сигналу воспитателя и продолжительный бег (до одной минуты), переход на ходьбу. Построение в круг	С гимнастическ ими палками	Игровые упражнения. «Прыжки по кругу». «Провели мяч».	«Круговая лапта»	Игра «Фигуры».

Октябрь	1 неделя	13 заня тие	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 заня тие	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 заня тие <i>На улиц е</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	Без предмета	«Перебрось — поймай».	«Не попадись».	Подвижная игра «Фигуры».

			шага в беге и на третий шаг перепрыгивание).				
2 неделя	16 заня тие	Ходьба и бег в чередование, с выполнением 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 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»	
	18 заня тие <i>На улиц е</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 заня тие	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	на гимнастическ их скамейках	Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков).	«Удочка».	Игра малой подвижности «Летает — не летает».	

			минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.		Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьей») в прямом направлении (4-5 м).		
4 неделя	20 заня тие	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 гимнастичес ких 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 заня тие <i>На улиц е</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.	
	22 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	с мячом	Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой.	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному.	

			удары в бубен — короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег врассыпную, используя все пространство зала		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 занятие		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 Занятие На улице		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 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?»
		26 зая 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?»
		27 Зая 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».
	2 неделя	28 зая тие	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (на	с короткой скакалкой	Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.	«Фигуры».	Ходьба в колонне по одному.

			носок, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).		Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах		
	29 заня тие		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 Заня тие <i>На улиц е</i>		Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук; ходьба и бег враспынную.	с короткой скакалкой	Передача мяча по кругу в одну и другую сторону. «Не задень».	«Не оставайся на полу».	Игра «Затейники».
	3 неделя	31 Заня тие	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	«Перелет птиц».	Игра малой подвижности «Летает — не летает».

					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 врассыпную; 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 врассыпную; 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.	«Фигуры».	Ходьба в колонне по одному.	

					<p>Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.</p> <p>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 враспынную; построение в 3 колонны.</p>	Без предмета	<p>Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз</p> <p>Равновесие — ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15—20 см), руки на пояс или за голову.</p> <p>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 (шнур) 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	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>На улице</i>	перепрыгиванием через бруски (кубики).				
Декабрь	1 неделя	40 занятия	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 занятия	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 занятия <i>На</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 предметов	Игровые упражнения. «Пас на ходу». «Пройди — не задень».	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному.

		улице	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 занятие		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 враспынную, 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 занятие		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 враспынную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Без предмета	Прыжки ногами 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,	«Салки с ленточкой».	Игра малой подвижности «Эхо!».

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

					<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.
		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!».
Январь	1 неделя	53 занятие	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами.	С обручем	Равновесие - ходьба по канату.	«Кролики».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой

					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		подвижности «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 сменой ведущего, бег врассыпную	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 сменой ведущего, бег врассыпную	С мячом	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе .	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному	

					Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и 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).
	3 неделя	58 занятие	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 занятие	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.	«Лошадки».	Ходьба в колонне по одному в обход зала.

					Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь 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	«Лохматый пес»	Ходьба в колонне по одному	

					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		
		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	Без предмета	Ходьба, перешагивая через набивные мячи,	«Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному

			в одну линию предметами, 5-6 штук; ходьба и бег врассыпную.		высоко поднимая колени, руки на поясе. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала. Перебрасывание 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.	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.

					Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.		
	69 Занятие На улице	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 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 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 - «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	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному.

					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 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 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».
		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 зая 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 зая 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	
	81 Зая тие <i>На улиц е</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 зая 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?».	
	83 зая тие	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий.	С мячом	Прокатывание мячей между предметами. Ползание по гимнастической	«Самолеты».	Игра малой подвижности «Угадай кто кричит?».	

					скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.		
	84 Занятие <i>На улице</i>	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 занятие	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную, 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 занятие	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную, 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.	«Охотник и зайцы».	Игра малой подвижности «Найдем зайку».	

					Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.		
		87 Занятие На улице	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, 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 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 занятие	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 Занятие На улице	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 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 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. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой	«Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».
		93 заня тие <i>На улиц е</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 заня тие	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 заня тие	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 заня тие <i>На улиц е</i>	Ходьба в колонне по одному, по кругу ходьба и бег в рассыпную.	С кеглей	Игровые упражнения. «По дорожке» «Перепрыгни - не задень»	«Воробышки и автомобиль».	Игра малой подвижности «Найдем воробышка»..
3 неделя	97 заня тие	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 заня 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 заня 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 заня тие	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную	С косичкой	Равновесие - ходьба по доске. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	«Птички и кошка» .	Ходьба в колонне по одному

		101 заня тие	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 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 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 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 Бег на дистанцию 10 метров схода	«Самолеты»	Ходьба в колонне по одному.
		113 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.
		114 Заня тие <i>На улиц е</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.

3.2. 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

Федеральная образовательная программа дошкольного образования (ФОП ДО)

- 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.

Спортивный инвентарь

Султанчики	4 набора
Лента гимнастическая на палочках	15 шт.
Лента гимнастическая на кольцах	10 шт.
Кубики	1 набор
Диск здоровья	10 шт.
Табло	1 шт.
Ледянки	4 шт.
Мяч резиновый 100 мм	15 шт.
Мяч резиновый 150 мм	10 шт.
Мяч резиновый 75 мм	19 шт.
Мяч пластмассовый	25 шт.
Кубики пластмассовые	30 шт.
Гантели детский	20 шт.
Городки	1 набор
Игра кольцеброс	4 набора
Подушечка для осанки	20 шт.
Бадминтон	2 шт.
Ракетки	2 шт.
Труба для пролезания	2 шт.
Канат 6 м. с сумкой	1 шт.
Флажки	20 шт.
Мешки для прыжков	2 шт.
Шнур короткий плетеный	20 шт.

Гольф	2 набора
Хоккей	4 набора
Веревочная лестница	2 шт.
Канат для лазанья	1 шт.
Лыжи пластиковые	3 пары
Плакат «Лыжня России»	1 шт.
Олимпийский огонь	5 шт.
Скакалки	50 шт.
Скакалка для улицы	20 шт.

Спортивное оборудование

Доска напольная ребристая	4 шт.
Доска с зацепами	2 шт.
Щит баскетбольный навесной	2 шт.
Батут	2 шт.
Степ	20 шт.
Лестница с зацепами	1 шт.
Разметочная фишка	24 шт.
Стойка для прыжков в высоту	1 шт.
Дуга для подлезания 50 см	3 шт.
Дуга для подлезания 40 см	2 шт.
Мат	2 шт.

Методическое обеспечение реализации программы

1.	Асташина М.П. Фольклорно-физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2013. – 110 с.	1
2.	Банникова Л.П. программа оздоровления детей дошкольных образовательных учреждениях: Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2008. – 48 с.	1
3.	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. – 208с.	1

4.	Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 5-6 лет в ДОУ: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернеров. – Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012. – 216 с.	1
5.	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
6.	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
7.	Винер И.А. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Издательство «Просвещение», 2011	1
8.	Гаврилова В.В. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет: планирование, конспекты занятий. – изд.2-е,испр. – Волгоград: Учитель,2016. – 188 с.	1
9.	Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации/ авт.-сост. Л.Г. Верховина, Л.А. Заикина. – Волгоград: Учитель, 2013. – 126 с.	1
10.	Гомоюнова Н.Я. Проектирование деятельности инструктора по физической культуре в ДОУ: методические рекомендации/ авт.-сост. Н.Я. Гомоюнова; Министерство общего и профессионального образования Свердловской области, Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования Свердловской области «Институт развития образования», Нижнетагильский филиал: НТФ ГАОУ ДПО СО «ИРО», 2018. -63 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. 2-я 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.	Занимательная физкультура: 32 идеи для занятий по физическому развитию детей от 3 до 7 лет: методические рекомендации / Р. Юст, М. Мюллер; под ред. Е.В. Ермаковой– Москва: Издательство «Национальное образование»,2021. – 32 с.: ил.+ 32 карт.: цв.ил.- (Вдохновение. Физическое развитие в детском саду).	1
18.	Казина О.Б. Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий, праздников и развлечений. – Ярославль: ООО «Академия развития»,2011. – 320 с.	1
19.	Квесты в детском саду: от развлечения до занятия / Сост. Ю.В. Ахтырская, В.А. Деркунская, В.М. Янковская; под науч. Ред. В.А. Деркунской.- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2023.-192с.	1
20.	Кириллова Ю.А. Спортивно-патриотическое воспитание дошкольников в дошкольных образовательных учреждениях (из опыта работы: сценарии физкультурных досугов и праздников для детей старшего дошкольного возраста): методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2024.- 144с. (Комплект парциальной программы «Я люблю Россию!»)	1
21.	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
22.	Модель Н.А. Подвижные игры с геометрическими фигурами.- М.: ТЦ Сфера,2020.-112с.- (Библиотека Воспитателя).	1
23.	Моргунова О.Н. Планы-конспекты НОД с детьми 2-7 лет в ДОУ. Образовательная область «Физическая культура». Практическое пособие. – Воронеж: ООО «Метода»,2013.-224с.	1
24.	Нищева Н.В. Подвижные и дидактические игры на прогулке. 2-е изд., испр. и доп. – СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2023.- 176с.- (Методический комплект программы Н.В. Нищевой)	1
25.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий.– М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010. – 80 с.	1
26.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий.– М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010. – 112 с.	1

27.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий.– М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010. – 112 с.	1
28.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. Конспекты занятий.– М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2012. – 112 с.	1
29.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа.– М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2012. – 112 с.	1
30.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет.- М.: МОЗАЙКА- СИНТЕЗ, 2023.-112с.	1
31.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет.- М.: МОЗАЙКА- СИНТЕЗ, 2023.-160с.	1
32.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет.- М.: МОЗАЙКА- СИНТЕЗ, 2023.-192с.	1
33.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет.- М.: МОЗАЙКА- СИНТЕЗ, 2023.-160с.	1
34.	Познавательная физкультура для малышей: 32 идеи для занятий по физическому развитию детей от рождения до 3 лет: методические рекомендации / Р. Циммер, М.Кур. М. Зандхаус; под ред. О.Ю. Поповой – Москва: Издательство «Национальное образование»,2022. – 32 с.: ил.+ 32 карт.: цв.ил.- (Вдохновение. Физическое развитие в детском саду).	1
35.	Подольская Е.И. Необычные физкультурные занятия для дошкольников. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2011. – 167 с.	1
36.	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
37.	Подольская Е.И. Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа. – Волгоград: Учитель, 2013. – 143 с.	1
38.	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
39.	Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Обзор программ дошкольного образования. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.	1
40.	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

41.	Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7лет /авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2013. – 144 с.	1
42.	Сулим Е.В. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. – 160 с.	1
43.	Сулим Е.В. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. – 224 с.	1
44.	Соколова Л.А. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников.- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.- 80с.	1
45.	Соломенникова Н.М. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет.- Изд. 2-е.-Волгоград : Учитель.-135с.	1
46.	Территория игр и приключений : 32 идеи для занятий по физическому развитию детей от 3 до 7 лет : методические рекомендации / Р. Юст, М. Мюллер ; под ред. Е.В. Ермаковой– Москва: Издательство «Национальное образование»,2021. – 32 с.: ил.+ 32 карт.: цв.ил.- (Вдохновение. Физическое развитие в детском саду).	1
47.	Территория движения и творчества : 32 идеи для занятий по физическому развитию детей от 3 до 7 лет : методические рекомендации / Р. Юст, М. Мюллер ; под ред. Е.В. Ермаковой– Москва: Издательство «Национальное образование»,2021. – 32 с.: ил.+ 32 карт.: цв.ил.- (Вдохновение. Физическое развитие в детском саду).	1
48.	Физическое развитие дошкольников. Часть 1. Охрана и укрепление здоровья / Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 144 с.	1
49.	Физическое развитие дошкольников. Часть 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств / Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 160 с.	1
50.	Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-7 лет. М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2011. - 96 с.	1
51.	Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2023. - 96 с.	1
52.	Харченко Т.Е. Квест- игры для дошкольников. – СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2023.- 128с.	1
53.	Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.- СПб. : «ДЕСТВО-ПРЕСС», 2016.- 352с., ил.	1

54.	Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 3-4 лет. - 2-е. изд., испр. и доп.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2023. - 48с	1
55.	Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Комплексы упражнений и занятий с детьми 4-5 лет. - 2-е. изд., испр. и доп.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2022. – 48с	1
56.	Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Комплексы упражнений и занятий с детьми 5-6 лет. - 2-е. изд., испр. и доп.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2022. - 48с	1
57.	Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Комплексы упражнений и занятий с детьми 6-7 лет. - 2-е. изд., испр. и доп.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2022. - 48с	1
58	Шорыгина Т.А. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье.- 2-е изд.,испр.-М.: ТЦ Сфера, 2019.-64с. (Сказки-подсказки)	1
59.	Шишкина В.А. Движение+ Движение: Кн.для воспитателей дет. сада. М.:Просвещение, 1992.- 96 с.	1

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
МЛАДШЕЙ ГРУППЫ**

Финальная диагностика		ГРУППА МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА (3-4 года)			Период проведения - окончание посещения группы младшего возраста								
Стартовая диагностика		ГРУППА СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА (4-5 лет)			Период проведения - начало уч. года (сентябрь) или начало посещения группы среднего возраста								
*- не диагностируется в данном возрасте													
Сформированность показателя		«2» показатель сформирован	«1» показатель в стадии формирования	«0» показатель не сформирован									
Уровень		1,8 - 2,0 норма-высокий	1,0 - 1,7 норма - средний	0,0 - 0,9 ниже нормы									
№	Ф.И. ребенка	ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»											СРЕДНИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ПО РЕБЕНКУ
		Показатели возможных достижений (возрастные характеристики) к 4 годам											
		Крупная моторика. ОВД, ОРУ								Подвижные игры	Спортивные игры*	Спортивные упражнения	
		Бросание, катание, ловля, метание	Ползание, лазанье	Ходьба	Бег	Прыжки	Равновесие	Строевые упражнения					
1												*	
2												*	
3												*	
4												*	
5												*	
6												*	
7												*	

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

Финальная диагностика		ГРУППА СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА (4-5 лет)			Период проведения - окончание посещения группы среднего возраста																
Стартовая диагностика		ГРУППА СТАРШЕГО ВОЗРАСТА (5-6 лет)			Период проведения - начало уч. года (сентябрь) или начало посещения группы старшего возраста																
*- не диагностируется в данном возрасте																					
Сформированность показателя		«2» показатель сформирован			«1» показатель в стадии формирования					«0» показатель не сформирован											
Средний уровень		1,8 - 2,0 норма-высокий			1,0 - 1,7 норма - средний					0,0 - 0,9 ниже нормы											
№	Ф.И. ребенка	ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»												СРЕДНИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ПО РЕБЕНКУ							
		Показатели возможных достижений (возрастные характеристики) к 5 годам																			
		Крупная моторика. ОВД, ОРУ																			
		Бросание, катание, ловля, метание	Ползание, лазание			Ходьба					Бег				Прыжки			Равновесие		Строевые упражнения	
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА СТАРШЕЙ ГРУППЫ

Финальная диагностика	ГРУППА СТАРШЕГО ВОЗРАСТА (5-6 лет)	Период проведения - окончание посещения группы старшего возраста																		
Стартовая диагностика	ГРУППА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО К ШКОЛЕ ВОЗРАСТА (6-7 лет)	Период проведения - начало уч. года (сентябрь) или начало посещения группы подготовительного к школе возраста																		
*- не диагностируется в данном возрасте																				
Сформированность показателя	«2» показатель сформирован	«1» показатель в стадии формирования	«0» показатель не сформирован																	
Средний уровень	1,8 - 2,0 норма-высокий	1,0 - 1,7 норма - средний	0,0 - 0,9 ниже нормы																	
№	Ф.И. ребенка	ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»																СРЕДНИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ПО РЕБЕНКУ		
		Показатели возможных достижений (возрастные характеристики) к 6 годам																		
		Крупная моторика. ОВД, ОРУ																		
		Бросание, катание, ловля, метание	Ползание, лазанье	Ходьба	Бег	Прыжки				Равновесие		Строевые упражнения								
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ
ЧАСТЬ 1**

Финальная диагностика		ГРУППА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО К ШКОЛЕ ВОЗРАСТА (6-7 лет)				Период проведения - окончание посещения группы подготовительного к школе возраста															
Стартовая диагностика																					
*- не диагностируется в данном возрасте																					
Сформированность показателя		«2» показатель сформирован				«1» показатель в стадии формирования		«0» показатель не сформирован													
Средний уровень		1,8 - 2,0 норма-высокий				1,0 - 1,7 норма - средний		0,0 - 0,9 ниже нормы													
№	Ф.И. ребенка	ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»																СРЕДНИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ПО РЕБЕНКУ			
		Показатели возможных достижений (возрастные характеристики) <u>к 7 годам</u>																			
		Крупная моторика. ОВД, ОРУ																			
		Бросание, катание, ловля, метание		Ползание, лазанье		Ходьба		Бег		Прыжки		Равновесие		Строевые упражнения							
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА
ЧАСТЬ 2**

Финальная диагностика		ГРУППА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО К ШКОЛЕ ВОЗРАСТА (6-7 лет)				Период проведения - окончание посещения группы подготовительного к школе возраста													
Стартовая диагностика																			
*- не диагностируется в данном возрасте																			
Сформированность показателя		«2» показатель сформирован			«1» показатель в стадии формирования			«0» показатель не сформирован											
Средний уровень		1,8 - 2,0 норма-высокий			1,0 - 1,7 норма - средний			0,0 - 0,9 ниже нормы											
№	Ф.И. ребенка	ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»														СРЕДНИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ПО РЕБЕНКУ			
		Показатели возможных достижений (возрастные характеристики) к 7 годам																	
		Подвижные игры		Спортивные игры				Подвижные игры		Спорт. игры		Спортивные упражнения							
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			

Циклограмма
распределения рабочего времени
инструктора по физической культуре

ПОНЕДЕЛЬНИК
(рабочий день с 8.00-12.30)

8.00-8.40 Утренняя гимнастика
8.40-9.00 Подготовка к НОД
9.00-11.00 НОД в спортивном зале по расписанию
11.00-11.15 Подготовка к индивидуальной работе с детьми
11.15-12.30 Индивидуальная работа с детьми

ВТОРНИК
(рабочий день с 8.00-17.30)

8.00-8.40 Утренняя гимнастика
8.40-9.00 Подготовка к НОД
9.00-9.45 НОД в спортивном зале по расписанию
11.10-11.20 адаптационная группа
11.20-12.00 индивидуальная работа с детьми
12.00-13.30 оформление документации, планирование занятий и индивидуальной работы, изготовление атрибутов для игр, создание картотек.
13.30-17.30 Работа на первой младшей группе

СРЕДА
(рабочий день с 8.00-17.00)

8.00-8.40 Утренняя гимнастика
9.00-10.40 НОД в спортивном зале по расписанию
10.40-11.00 Подготовка к индивидуальной работе с детьми
11.00-12.00 Индивидуальная работа с детьми
12.00-13.00 Перерыв на обед
13.00-15.00 Оформление документации, планирование занятий и индивидуальной работы, изготовление атрибутов для игр, создание картотек.
15.00-15.30 Консультации с воспитателями, специалистами учреждения
15.30-16.00 Подготовка к детскому фитнесу
16.00-16.45 Детский фитнес
16.45-17.00 Уборка инвентаря, проветривание

ЧЕТВЕРГ
(рабочий день с 8.00-12.30)

8.00-8.40 Утренняя гимнастика
8.40-9.00 Подготовка к НОД
9.00-9.55 НОД в спортивном зале по расписанию

9.55-10.00 Подготовка к индивидуальной работе с детьми
10.00-10.50 Индивидуальная работа с детьми
10.50-11.00 Подготовка к физкультурным занятиям на улице по расписанию
11.00-12.00 Физкультурные занятия на улице по расписанию
12.00-12.30 Работа с документацией

ПЯТНИЦА

(рабочий день с 7.30-17.30)

7.30-17.30 работа на первой младшей группе