

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №12  
г. Ярцева Смоленской области**

ПРИНЯТА  
На педагогическом совете  
ПРОТОКОЛ №1  
От 31.08.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
НА 2023- 2028 УЧЕБНЫЙ ГОД  
Возрастной состав детей – 1-8 лет  
(Срок реализации программы 5 лет)**

Составлена на основе Федеральной образовательной программы ДО

Составила:  
Вечер Елена Давыдовна  
инструктор по физической культуре,  
высшая квалификационная категория

г. Ярцево  
2023г.

<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	<b>1</b>
<b>I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ</b>	<b>2</b>
Пояснительная записка	2
1.1. Цель Программы	3
1.2. Задачи Программы	3
1.3. Принципы формирования Программы	3
1.4. Планируемые результаты освоения Программы	4
1.5. Характеристики особенностей физического развития детей дошкольного возраста	7
<b>1.6. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения рабочей Программы</b>	<b>19</b>
<b>II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ</b>	<b>22</b>
2.1. Задачи образовательной деятельности в области физического развития	22
2.2. Содержание образовательной деятельности	25
2.3. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы	40
2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	45
2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы	46
2.6. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	50
2.7. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся	51
2.8. Особенности взаимодействия с педагогическим коллективом ДОУ	54
<b>III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ</b>	<b>55</b>
3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы	55
3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	56
3.3. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	59
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	<b>64</b>
1. Перспективное планирование по физическому развитию детей от 1 до 7 (8) лет	65

# І.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с ФОП ДО и ФГОС ДО, образовательной программой МБДОУ № 1 Ярцева а также положением о рабочей программе инструктора по физической культуре и отражает особенности содержания и организации физического воспитания и развития детей дошкольного возраста.

Программа по образовательной области «Физическое развитие», является структурной единицей (модулем) образовательной программы ДОУ. При разработке Программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В Программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности ДОУ, запросы родителей на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Воспитывающее значение раскрывается в приобщении к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у детей активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и педагогами, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

При разработке Программы учитывались следующие нормативно правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ п. 6 ст. 28;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г. регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31)

Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования,

- Конвенцией о правах ребенка ООН;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"(Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847)
- СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав ДОУ;
- ОП ДОУ.

### **1.1.Цель Программы**

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей (законных представителей), педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

### **1.2. Задачи Программы**

#### Задачи программы

- содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
- создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
- развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;
- способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

### **1.3. Принципы формирования Программы**

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

*Принцип непрерывности* - выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Принцип непрерывности

выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе принципа *постепенного наращивания развивающее - тренирующих воздействий*. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания.

Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка. Нормирование нагрузки основывается на *принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок*.

Упорядочению процесса физического воспитания способствует *принцип цикличности*. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе *принципа возрастной адекватности процесса физического воспитания* (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет *принцип всестороннего и гармонического развития личности*. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее - физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое - развитие личности ребенка.

*Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни.

*Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения Программы**

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. По-

этому планируемые результаты освоения Программы представлены в виде **целевых ориентиров** дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

### **К двум 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. Каждый период в развитии ребенка очень важен и связан с теми знаниями, умениями и навыками, которые должен приобрести малыш в том или ином возрасте. Область физического развития включает в себя оценку двигательных навыков. В этом возрасте прежде всего важны координация и согласованность движений. Чем лучше ребенок знает свое тело, то есть может контролировать его и управлять им, тем проще ему познавать окружающий мир и осваивать новые, неизвестные для него ранее виды деятельности. Координация движений определяется развитием большой и мелкой моторики. Большая моторика – это все те движения, которые связаны с передвижением тела в пространстве (ходьба, бег)

### **К двум годам:**

- умеет бегать;
- умеет подниматься и спускаться по лестнице, касаясь каждой ступеньки одной ногой;
- умеет прыгать (подпрыгивать вверх, прыгать через обруч или лежащее на земле препятствие, прыгать на одной ноге);
- может маршировать;
- может ударить по мячу ногой;
- может ходить задом наперед;
- способен сохранять равновесие, стоя на скамейке.

### **К трем годам:**

- ходить на цыпочках;
- перешагивать через препятствия высотой 30 – 35 см;
- устойчиво стоять на одной ноге;
- подпрыгивать с поддержкой взрослого, отрывая обе ноги от пола;
- прыгать на одной ножке, держась за руку взрослого;
- танцевать, повторяя некоторые движения после показа взрослым;
- забираться на шведскую стенку;
- подниматься и спускаться по лестнице без поддержки взрослого, держась за перила;

- ездить на трехколесном велосипеде.

Таким образом, подвижные игры, в которые играет ваш ребенок, должны, во-первых, быть направлены на совершенствование и развитие навыков, приобретенных им ранее, и, во-вторых, стимулировать его к приобретению новых навыков.

Возьмем игру в мяч. В два года ребенок может бросать мяч от груди двумя руками. Играя с ним в «Съедобное – несъедобное», вы будете совершенствовать этот навык. Но если во время игры учить ребенка бросать мяч из-за головы, снизу, одной рукой, эта игра будет способствовать развитию у малыша новых навыков.

### **К четырем годам:**

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребенок 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;
- ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения, в общем, для всех темпе;
- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

### **К пяти годам:**

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

### **К шести годам:**

- ребенок 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;

- ребенок 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;

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

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

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

### **Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы (к концу дошкольного возраста):**

- у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

- ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

- ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

- ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям.

## **1.5. Характеристики особенностей физического развития детей дошкольного возраста**

### **Характеристика особенностей развития детей 1–2 лет**



От 1 года до 2 лет ребенок дольше бодрствует (до 4-х часов). Он может обходиться без опоры, вставать и проходить небольшое расстояние, которое со временем увеличивается.

На развитие основных движений ребёнка частично влияют пропорции его тела: короткие ноги, длинное туловище, большая голова. Малыш до полутора лет часто падает при ходьбе, не всегда может вовремя остановиться, обойти препятствие. Несовершенная осанка. Вследствие недостаточного развития мышечной системы ребёнку трудно долго выполнять однотипные движения, например, ходить с мамой «только за ручку». Для детей второго года жизни характерна высокая двигательная активность.

Совершенствуется ходьба ребенка. Он учится ходить по неровной поверхности (поросшим травой небольшим возвышенностям), пытается обходиться без помощи взрослых. Неизбежны и падения. Но упорству ребенка можно позавидовать. Ребенок уже в состоянии сам влезть на небольшой стул или диванчик, закрыть дверь. Он играет с пирамидками, пытается рисовать. Малыш понимает простые указания и выполняет их.

Физическое развитие детей в этом возрасте уже позволяет им подниматься по лестнице – сначала с поддержкой, а потом и без неё. В год малыш пытается сам есть ложкой, одеться и раздеться без помощи родителей. Он охотно играет с мячом, строит из кубиков сложные сооружения.

Основной навык, который осваивает ребенок на втором году жизни, — ходьба. Его первые шаги еще неуверенные. Он часто падает и для скорости переходит на ползание, чтобы быстрее достичь цели. Одна из особенностей физического развития ребенка этого возрастного периода – хождение, переваливаясь с ноги на ногу. Когда малыш пытается бежать, то наклоняет туловище вперед, вытягивает руки. Но ежедневная практика дает свои результаты.

В процессе того как развивается ребенок в 1 год, постепенно ему удастся ходить прямо. Правда, он все еще широко расставляет ноги и руки для равновесия. Но зато для того, чтобы встать, он уже не хватается за опору. Малыш становится на четвереньки, затем приседает на корточки и из этого положения встает прямо. Со временем он делает это все более уверенно. Весь второй год дети тренируются в ходьбе, и она доставляет малышам огромное удовольствие. Дети чувствуют уверенность и начинают использовать свое новое умение. Ребенок бежит вперед, назад, по кругу, изображая самолетик.

Как физически развивать ребенка в 2 год? Нагрузки при физическом развитии детей старше 1 года должны строго соответствовать уровню развития жизненно важных органов. При проведении физических занятий надо, чтобы ребенок понимал обращенные к нему слова, правильно выполнял все движения и не задерживал дыхание. С этого возраста можно разрешать ребенку принимать долгие солнечные ванны и купаться в открытых водоемах. Необходим индивидуальный подход к каждому ребенку.

Для того чтобы помочь малышу освоить ходьбу, нужно учить его ходить по ограниченной поверхности (узкой дорожке), почаще гулять по пересеченной местности, так как это труднее, чем передвигаться по комнате.

Другой навык, который осваивает малыш, — это самообслуживание. Ребенок уже достаточно владеет своим телом и пытается сам одеваться и раздеваться, есть, и имитировать движения взрослых. Конечно, сначала это усложняет жизнь родителям. В процессе того как развивать ребенка в 1 год, нужно позволить малышу самому всовывать руки в рукава, надевать ботинки или снимать их. Пусть пытается самостоятельно причесываться. Можно сопровождать процесс одевания словами для обозначения действий, называть предметы одежды. Пускай ребенок возьмет ложку и пытается, есть

### **Характеристика особенностей развития детей 2–3 лет**

В возрасте 2–3 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

С учетом индивидуальных особенностей развития организма ребенка направлены на:

- формирование осанки;
- формирование изгибов позвоночника;
- регулирование роста и массы костей;
- укрепление связочно-суставного аппарата;
- развитие гармоничного телосложения;
- своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата;
- - развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов – сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц.

Оздоровление ребенка предполагает также совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям. Для этого необходимо в процессе физического воспитания ребенка развивать у него подвижность грудной клетки, увеличивать жизненную емкость легких, способствовать тренировке механизмов терморегуляции, обеспечить тренированность нервных процессов, совершенствовать деятельность двигательного анализатора, органов чувств.

*Образовательные задачи* предполагают формирование двигательных умений и навыков; навыков гигиены, привитие навыков правильной осанки, освоение знаний о физическом воспитании.

*В процессе физического воспитания ребенок:*

- приобретает знания о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;
- усваивает физкультурную и пространственную терминологию, получает необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнениях и играх;
- узнает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правил пользования ими;
- ребенок осознает свои двигательные действия, познает свое тело, у него формируется телесная рефлексия.

В процессе физического воспитания осуществляются следующие *воспитательные задачи*:

- выработка потребности в ежедневных физических упражнениях;
- развитие умения самостоятельно заниматься этими упражнениями в детском учреждении и дома;
- приобретение грации, пластичности, выразительности движений;
- воспитание самостоятельности, творчества, инициативности;
- воспитание любви к занятиям спортом, интереса к их результатам, достижениям спортсменов.
- самоорганизация, взаимопомощь.

Благодаря физическому воспитанию

- создаются благоприятные условия для формирования положительных черт характера (организованности, скромности, отзывчивости и т.п.);
- закладываются нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи, ответственности за порученное дело, умение заниматься в коллективе);
- осуществляется воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладание);
- прививается культура чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям.

*Таким образом, процесс физического воспитания детей дошкольного возраста должен строиться так, чтобы решались все перечисленные задачи и способствовал подготовки ребенка к жизни.*

### **Характеристика особенностей развития детей 3– 4 лет**

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10–12 см, к 3 годам – на 10 см, то к 4 годам – всего на 6–7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Округлость грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное

формирование. К 3–4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека.

Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

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

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

При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Так, количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4–5 и повторяется 4–5 раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3–4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3–4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг.

В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над

мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т. д.). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изобразительной деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев. Дети осваивают складывание башенок, пирамидок и т. д.

В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800—1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

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

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

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

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное.

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Внимание детей 3–4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал входит взрослый, дети сразу отвлекаются. Педагог должен быстро и умело переключать их внимание на учебное задание. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. Воспитатель сначала выполняет упражнение 2–3 раза вместе с детьми и поясняет его. Затем следит за тем, как малыши самостоятельно

справляются с заданием, дает им указания, помогает. Это приучает детей к самостоятельности и формирует осознанность действий. В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т. д.

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

### **Характеристика особенностей развития детей 4 – 5 лет.**

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

Прибавка в росте за год составляет 5–7 см, массы тела – 1,5–2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков – 100,3 см, а пятилетних — 107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет – 99,7 см, пяти лет – 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять — 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

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

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес – рост, объем головы – объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

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

Материалы для игр с предметами желательнее размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предостав-

лять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15–20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2–3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии – привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног – не более 5–6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так, во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор. Органы дыхания. Если у детей 2–3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900–1000 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4–5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это – результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4–5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя сни-

жать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

Нервные процессы – возбуждение и торможение – у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4–5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45–50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

### **Характеристика особенностей развития детей 5 – 6 лет.**

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106–107 см, а масса тела – 17–18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200 г, а роста – 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено.

Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается.



Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3–4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении всех занятий по физической культуре, во избежание травм, так как даже легкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьезные для здоровья последствия.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры или ее повышением – ходьба по гимнастической скамейке, рейке, бревну, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом – у ребенка достаточно силы, чтобы добросить мяч до партнера, но недостаточно развитая координация движений может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо, поэтому детям необходимо давать своевременные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру. Систематические упражнения детей с мячом организуют на прогулке в виде игровых упражнений: «Попади в обруч», «Сбей кеглю», «Подбрось – поймай» и т. д. Использование теннисных мячей в занятиях с детьми данного возраста нежелательно.

Позвоночный столб ребенка 5–7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок.

При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, к тому, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, перенести пособия в зал или что-либо передвинуть, необходимо привлечь одновременно несколько детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникнуть повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава растет быстро, а кольцообразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупредить об этом родителей.

У детей 5–7 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателям и родителям следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах в статическом положении и при ходьбе, беге. В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых – возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети отно-

нительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения

устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры, но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Не оставайся на полу» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения в основных видах движений дети данного

возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять

упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д.

У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно, по сравнению с предыдущим возрастным контингентом, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5–6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в

4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6–7 годам составляет 92–95 ударов в минуту. К 7–8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводит к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20 процентов.

Жизненная емкость легких у детей 5–6 лет в среднем составляет 1100–1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2–7 раз, а при беге — еще больше.

Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей дошкольного возраста достаточно высоки.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью детей с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации ребят, предпочитающих «сидячие» игры.

### **Характеристика особенностей развития детей 6–8 лет.**

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. По данным ВОЗ средние антропометрические показатели к семи годам следующие: мальчики весят 23,0 кг при росте 121,7 см, а девочки весят 22,7 кг при росте 121,6 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Развитие моторики и становление двигательной активности. Движения детей 6–7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работо-

способности и выносливости.

Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статичным нагрузкам. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную» радость и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от

ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии).

Объем двигательной активности детей 6-7 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00 до 18.00 часов) колеблется от 13 000 до 15 500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту.

## **1.6. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения рабочей Программы**

Одним из наиболее важных направлений педагогической деятельности является контроль над реализацией Программы на основе анализа результатов диагностики физического состояния воспитанников. Физическая подготовленность детей характеризуется совокупностью сформированных двигательных навыков и основных физических качеств. Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей ребенка, его двигательные способности. Они проявляются в конкретных действиях - основных движениях (ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании), игровых, спортивных занятиях. Физические качества у детей проявляются через двигательные навыки и умения, а они, в свою очередь, обусловлены достаточным уровнем их развития. Эти две стороны двигательной функции тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены. Если формирование двигательных навыков у детей закрепляется при низком уровне развития двигательных качеств, то в дальнейшем это может привести к закреплению неправильных навыков выполнения движения.

Для выполнения ряда движений детям дошкольного возраста необходим определенный уровень развития быстроты, ловкости, силы, выносливости. Без этого движениям детей, несмотря на их разнообразие, не хватает экономичности, целесообразности, они не могут проявить полностью имеющийся резерв возможностей организма. Уровень физической подготовленности во многом отражает возможности функциональных систем организма.

Мониторинг дает возможность объективной оценки развития двигательных качеств. Система тестов представляет собой мероприятия по наблюдению,

анализу, оценке и прогнозу состояния здоровья и физического развития детей на достаточно продолжительном отрезке времени. Как непрерывный процесс наблюдения за детьми, мониторинг позволяет фиксировать различные показатели физической подготовленности в определенные моменты, своевременно оценивать характер их изменений, осуществлять прогноз и предупреждать нежелательные тенденции в физическом развитии детей.

К числу основных физических качеств относят гибкость, различные виды выносливости, силовые качества (мышечную силу), скоростные качества (быстроту), их сочетание (скоростносиловые качества), ловкость, а также координационные способности.

Гибкость определяет степень подвижности опорно-двигательного аппарата и имеет особое значение для здоровья. Способность выполнять повороты и круговые движения в суставах тела свидетельствует о хорошем физическом состоянии человека. Показателем гибкости служит наибольшая амплитуда движения.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени. Она относится к числу консервативных, т. е. трудно развиваемых, качеств человека. Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству.

Выносливость является одним из важнейших физических качеств человека, характеризующих его физическое состояние. Она тесно связана с уровнем развития кардио-респираторной системы организма и уровнем общей работоспособности. Это качество обеспечивает длительность выполнения работы без снижения ее интенсивности и эффективности.

Сила - взаимодействие психикофизиологических процессов организма человека, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Качество силы выражается через совокупность силовых способностей.

Ловкость - более общее по сравнению с координацией понятие. Это комплексное качество обеспечивает рациональное и быстрое выполнение движений в меняющихся условиях.

Оценку физической подготовленности следует рассматривать не как единовременное мероприятие, а как целостный процесс, органически сочетающий в себе постоянные наблюдения за ребенком в процессе жизнедеятельности и занятий по физической культуре, хронометраж основных режимных моментов и мониторинг физической подготовленности. Текущие наблюдения проводятся воспитателем групп и инструктором по физической культуре под руководством старшего воспитателя.

Важность наблюдений за двигательной деятельностью детей, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованных формах работы объясняется тем, что они позволяют отметить разнообразие видов и способов выполнения движений, учитывать особенности эмоционально-мотивационной и познавательной сфер развития. Особенно важно наблюдение за детьми малоподвижными, замкнутыми, отстающими в физическом развитии, и, наоборот, за гиперактивными детьми, с повышенной возбудимостью. Этот анализ даст достаточно объективную информацию не только о двигательных умениях отдельных детей и группы в целом, но и о руководстве воспитателя процессом физического развития. Диагностика уровня

физического развития детей используется для оценки исходного уровня развития каждого ребенка с тем, для того чтобы определить оптимальную для него «ближайшую» зону здоровья, формирования систем, функций организма и двигательных навыков. Одной из составных характеристик физического состояния организма является физическая подготовленность.

Диагностика физической подготовленности позволяет:

- Определить технику овладения основными двигательными умениями;
- Выработать индивидуальную нагрузку, комплекс физических упражнений;
- Развивать интерес к занятиям физической культурой;
- Определять необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- Учитывать недостатки в работе по физическому воспитанию. При проведении диагностики в первую очередь необходимо акцентировать внимание на сенситивные периоды развития психофизических качеств:

В 1-2 года-

В 2-3 года-

В 3-4 года - быстрота, выносливость, мышечная сила;

В 4-5 года - быстрота, выносливость, гибкость;

В 5-6 лет - скоростно-силовые качества и выносливость;

В 7 лет - ловкость и выносливость.

В соответствии с общепринятыми требованиями обследование физической подготовки детей проводится два раза в год на учетно контрольных занятиях. Первое обследование - в начале учебного года (в сентябре), второе - в конце учебного года (в мае).

Количественные показатели уровня сформированности физических качеств и качественные показатели степени сформированности двигательных навыков фиксируются инструктором по ФК в протоколе обследования, затем заносятся в сводную таблицу.

Высокий уровень -ребенок правильно выполняет все элементы техники. Средний уровень- ребенок справляется с большей частью элементов техники. Низкий уровень- ребенок допускает значительные ошибки.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по образовательной области «Физическое развитие»**

#### **От 1 лет до 4 лет**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- 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 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 ре-

бенка, 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 ее, 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; убегание 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 ша-



гом; 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).

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.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог поддерживает стремление ребенка 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 - 2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

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 квар-

тал.

### **От 4 лет до 5 лет**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребенка, 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.

### **2.2.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, шну-

рами, 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 в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и 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 2 x 5 м; перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную 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 носка 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); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжимание 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 переключивание 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 связи упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуются 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 поднятием 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 носка, 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, в рассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по 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, само-

стоятельность 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).

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.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступаящим шагом" и "полулелочкой".

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

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

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

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

**От 5 лет до 6 лет**

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 упражне-

ния, 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 ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических 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.

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, забрасы-

вание 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 "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; группами, 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 2 x 10 м, 3 x 10 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 предметов 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 невысоких препятствий (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 (одновре-

менно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднятие 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: поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднятие 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 поднятие 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 поднятием 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



живать 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.

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 полукона (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.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо "ступающим шагом", "полуелочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом. 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 дости-

жениях 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).

#### б) 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 том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

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

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

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

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

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

#### От 6 лет до 7(8) лет

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,
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее 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 груди, 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; взлезание 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); взлезание 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, в рассыпную, 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 3 x 10 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 колене другой ноги мешочек с песком; ходь-

ба 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: поднятие 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 поднятие 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 качество выполнения движений, в том числе, 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 том числе, 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 духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

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 сигналу.

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): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задержание 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, ударяя 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.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднятие на горку "лесенкой", "елочкой".

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10 -

15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры. 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 спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно

но на свежем воздухе, продолжительностью 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания. Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

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

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

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

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 ребенка 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 ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.



### 3. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы

#### Методы реализации Программы.

Наглядные методы	<p>- имитация (подражание);</p> <p>- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;</p> <p>- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);</p> <p>- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.</p>
Словесные методы	<p>название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.</p>
Практические методы	<p>выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.</p>

#### Средства физического развития и оздоровления детей

Гигиенические факторы: режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.	<p>которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;</p>
---	---

Естественные силы природы: солнце, воздух, вода	формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закалывания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
Физические упражнения	обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений

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

### **Формы организации образовательного процесса по физическому развитию**

ОД	ОД в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность детей	Активный отдых
-тематические комплексы -сюжетные -классические -с предметами -подражательный комплекс Физ. минутки Динамические паузы Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно дидактические), Развлечения, ОБЖ, минутка здоровья	Утренний отрезок времени Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: - классическая -сюжетно-игровая -тематическая -полоса препятствий Подражательные движения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Индивидуальная работа Занятия по физическо-	Спортивные игры Подвижные игры Игровые упражнения Подражательные движения Сюжетно-ролевые игры Дидактические игры	Физкультурные развлечения Спортивные праздники Физкультурный досуг День здоровья Неделя здоровья Туристические походы и др.

	му воспитанию на улице Подража- тельные движения Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна: - коррекционная -оздоровительная -сюжетно-игровая -полоса препятст- вий Физкультур- ные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения Объяснение, по- каз, дидактиче- ские игры, чте- ние художест- венных произве- дений, личный пример, иллюстративный материал, театрализованные игры		
--	---	--	--

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической

культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОО составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

**Структура занятия по физической культуре 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.

Структура занятия	Первая младшая раннего возраста (1-2года)	Вторая младшая раннего возраста (2 - 3года)	младшая группа (3-4года)	средняя группа (4-5 лет)	старшая группа (5-6 лет)	подготовительная к школе группа (6-8 лет)
Вводная часть	-	-	1,5 мин	2 мин	3 мин	4 мин
Разминка	-	-	1,5 мин	2 мин	3 мин	4 мин
Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра)	9 мин	8 мин	11 мин	15 мин	17 мин	19 мин
Заключительная часть	1	2	1 мин	1 мин	2 мин	3 мин

№ п/п	Формы организации	Проведение	Первая младшая раннего возраста (1-2года)	Вторая младшая раннего возраста (2 - 3года)	младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная к школе группа
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно	-		5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10 мин
2	Физкультминутки	Ежедневно			2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
3	Гимнастика после сна	Ежедневно			5-6 мин	5-8 мин	5-10 мин	5-10 мин
4	Подвижные игры	Ежедневно	6-8 мин			8-10 мин	8-12 мин	10-15 мин
5	Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно	4-6 мин			5-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
6	Спортивные упражнения и игры на прогулке	Ежедневно	4-6 мин			5-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
7	Спортивный праздник	2 раза в год	25-30 мин			30-40 мин	40-50 мин	50-60 мин
8	Физкультурный досуг	1-2 раза в месяц	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин	15 мин
9	День здоровья	2 раза в год	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин	15 мин

10	Самостоя- тельная двигатель- ная деятель- ность	Еже- днев- но	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей
----	--	---------------------	---

## 2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культур- ных практик

Образовательная деятельность в ДООУ включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности;
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процес-  
сов;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной програм-  
мы ДОО.

К основным формам организации физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников в ДООУ относятся:

- Утренняя гимнастика: традиционная, игрового характера, упражнения на полосе препятствий, оздоровительный бег, комплекс музыкально ритмических упражнений.
- Физкультурные занятия: классические, игровые, сюжетные, с элементами аэробики, интегрированные, тренировочного типа, контрольно-проверочные.
- Физкультурно-оздоровительный кружок.
- Физминутки.
- Подвижные игры, физические упражнения на прогулке.
- Гимнастика после сна: игрового характера, комплекс упражнений,
- Самостоятельная двигательная активность.
- Физкультурные праздники, спортивные развлечения, недели здоровья. Здо-  
ровьесберегающие технологии: пальчиковая гимнастика, артикуляционная гим-  
настика, гимнастика для глаз,
- Закаливание.

Организуя различные виды деятельности, педагог учитывает опыт ребенка, его субъектные проявления (самостоятельность, творчество при выборе содержания деятельности и способов его реализации, стремление к сотрудничеству с деть-  
ми, инициативность и желание заниматься определенным видом деятельности). Эту информацию педагог может получить в процессе наблюдения за деятельно-  
стью детей в ходе проведения педагогической диагностики. На основе полученных результатов организуются разные виды деятельности, соответствующие возрасту детей. В процессе их ор-  
ганизации педагог создает условия для свободного выбора детьми деятельности, оборудования, участников совместной деятельности, принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей, поддерживает детскую инициативу и само-  
стоятельность, устанавливает правила взаимодействия детей. Педагог использу-  
ет образовательный потенциал каждого вида деятельности для решения задач

воспитания, обучения и развития детей.

Культурные практики – понятие, объясняющее, как ребенок становится субъектом активного отношения, восприятия, выбора, пробы сил, принятия или непринятия чего – либо в своей жизни. Это понятие помогает объяснить, с помощью каких культурных механизмов ребенок выбирает действие и какое влияние на развитие имеет этот выбор.

Культурные практики – это ситуативное, автономное, самостоятельное, иницируемое взрослым или самим ребенком приобретение и повторение различного опыта общения и взаимодействия с людьми в различных группах, командах, сообществах и общественных структурах с взрослыми, сверстниками и младшими детьми. Это также освоение позитивного жизненного опыта сопереживания, доброжелательности и любви, дружбы, помощи, заботы, альтруизма, а также негативного опыта недовольства, обиды, ревности, протеста, грубости. От того, что именно будет практиковать ребенок, зависит его характер, система ценностей, стиль жизнедеятельности, дальнейшая судьба.

Проектирование культурных практик в образовательном процессе идет по двум направлениям:

- Культурные практики на основе инициатив самих детей
- Культурные практики, иницируемые, организуемые и направляемые взрослыми

Выбор культурных практик направлен на обогащение культурного опыта, самостоятельности поведения и деятельности, позитивной социализации и индивидуализации дошкольников.

<b>Культурные практики</b>	<b>Особенности образовательной деятельности разных видов культурных практик</b>
Игры с правилами (на удачу, на физическую компетенцию, на умственную компетенцию) физическая культура	Центральной характеристикой игры с правилами является сопоставление действий играющих. Такая игра всегда носит совместный характер, содержит общие для всех правила и ряд последовательных циклов. Развивающее значение игры с правилами заключается в становлении у ребенка нормативной регуляции поведения, в развитии мотивации достижения и стремления к волевому усилию. Основной целью является развитие у ребенка потребности в движении. Развитие общих физических качеств (мышечной силы, ловкости, выносливости, координации движений), совершенствование основных движений (ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья) и ориентировки в пространстве осуществляется посредством участия в различных играх на физическую компетенцию и играх ритуального характера.

## 2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам.

В развитии детской инициативы и самостоятельности важно соблюдать ряд общих требований:

- развивать активный интерес детей к выполнению физических упражнений, стремление к получению новых знаний и умений; □ создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно. Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата. Необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- «дозировать» помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

### **Младшие группы**

В младшем дошкольном возрасте начинает активно проявляться потребность в познавательном общении со взрослыми, о чем свидетельствуют многочисленные вопросы, которые задают дети. Инструктор по физической культуре поощряет познавательную активность каждого ребенка, развивает стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов.

Следует проявлять внимание к вопросам детей, побуждать и поощрять их познавательную активность, создавая ситуации самостоятельного поиска решения возникающих проблем.

Инструктор по физической культуре при выполнении физических упражнений детьми помогает малышам через мимику, жесты и позы увидеть проявление яркого эмоционального персонажа (животных). Своим одобрением и примером поддерживает стремление к положительным поступкам, способствует становлению положительной самооценки, которой ребенок начинает дорожить.

Младшие дошкольники - это в первую очередь «деятели», а не наблюдатели. Опыт активной разнообразной деятельности составляет важнейшее условие их развития. Поэтому пребывание ребенка на физкультурных занятиях организуется так, чтобы он получил возможность участвовать в разнообразных делах: двигательных упражнениях, в действиях по обследованию свойств и качеств предметов и их использованию, в речевом общении, в творчестве (имитации, подражание образам животных, танцевальные импровизации и т. п.).

### **Средняя группа**

Ребенок пятого года жизни отличается высокой двигательной активностью. Это



создает новые возможности для развития самостоятельности во всех сферах его жизни.

Развитию самостоятельности в познании способствует освоение детьми системы разнообразных обследовательских действий, приемов простейшего анализа, сравнения, умения наблюдать. Инструктор по физической культуре специально насыщает образовательный процесс проблемными практическими и познавательными ситуациями, в которых детям необходимо самостоятельно применить освоенные приемы.

Во время занятий инструктор по физической культуре создает различные ситуации, побуждающие детей проявить инициативу, активность, совместно найти правильное решение проблемы. По мере того, как дети учатся решать возникающие перед ними задачи, у них развивается самостоятельность и уверенность в себе. Дети испытывают большое удовлетворение, когда им удается выполнить без помощи взрослого действия, которые еще совсем недавно их затрудняли. Эти маленькие победы педагог всегда высоко оценивает.

Инструктор по физической культуре пробуждает эмоциональную отзывчивость детей, направляет ее на сочувствие сверстникам, элементарную взаимопомощь. Внимательное, заботливое отношение к детям, умение поддержать их двигательную активность и развить самостоятельность, организация разнообразной деятельности составляют основу правильного воспитания и полноценного развития детей в средней группе детского сада.

В средней группе активно развивается детская самостоятельность. Постепенно совершенствуются умения дошкольников самостоятельно действовать по собственному замыслу. Сначала эти замыслы не отличаются устойчивостью и легко меняются под влиянием внешних обстоятельств. Поэтому педагогу необходимо развивать целенаправленность действий, помогать, детям устанавливать связь между целью деятельности и ее

результатом, учить находить и исправлять ошибки. Помощниками в этом могут стать модели, наглядно, «по шагам» демонстрирующие детям очередность выполнения действий от постановки цели к результату.

В режимных процессах, в свободной двигательной деятельности воспитатель создает по мере необходимости, дополнительно развивающие проблемно-игровые или практические ситуации, побуждающие дошкольников применить имеющийся опыт, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи.

### **Старшая и подготовительная к школе группа**

Переход в старшую, и, особенно, подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду. В общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими.

Опираясь на характерную для старших дошкольников потребность в самоутверждении и признании со стороны взрослых, инструктор по физической культуре обеспечивает условия для развития детской самостоятельности, инициативы, творчества. Он постоянно создает ситуации, побуждающие детей активно применять свои навыки и умения, ставит перед ними все более сложные задачи, развивает волю, поддерживает желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца.

Педагог придерживается следующих правил. Не нужно при первых же затруд-

нениях спешить на помощь ребенку, полезнее побуждать его к самостоятельному решению; если же без помощи не обойтись, вначале эта помощь должна быть минимальной: лучше дать совет в выполнении того или иного упражнения, активизировать имеющийся у ребенка прошлый опыт.

Всегда необходимо предоставлять детям возможность самостоятельного решения поставленных задач, нацеливать их на поиск нескольких вариантов решения одной задачи, поддерживать детскую инициативу и творчество, показывать детям рост их достижений, вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

Следует отметить, что на седьмом году жизни нередко возникают сложности в поведении и общении ребенка со взрослыми. Старшие дошкольники перестают быть наивными и непосредственными, как раньше, становятся менее понятными для окружающих. Ребенок порой ведет себя вызывающе, манерничает, кого-то изображает, кому-то подражает. Он как бы примеряет на себя разные модели поведения, заявляя взрослому о своей индивидуальности, о своем праве быть таким, каким он хочет. Психологи связывают это с проявлением «кризиса семи лет». Появление подобных особенностей в поведении должно стать для близких взрослых сигналом к перемене стиля общения с ребенком. Надо относиться к нему с большим вниманием, уважением, доверием, активно поддерживать стремление к самостоятельности.

Старшие дошкольники очень чувствительны к оценкам взрослых. Они остро переживают, если взрослый выражает сомнение в их самостоятельности, ограничивает свободу. Необходимо поддерживать в детях ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.

Развитию самостоятельности способствует освоение детьми универсальных умений: поставить цель (или принять ее от педагога), обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития физических умений ставится инструктором в разных видах занятий. При этом педагог использует средства, помогающие дошкольникам планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты.

Высшей формой самостоятельности детей является творчество. Именно в увлекательной творческой деятельности перед дошкольником возникает проблема самостоятельного определения замысла, способов и формы его воплощения. Периодически, используя на занятиях «сундучок сюрпризов» появляются новые, незнакомые детям объекты, пробуждающие их к двигательной активности. Это могут быть «посылки из космоса», таинственные письма с увлекательными заданиями, схемами.

Для развития детской инициативы и творчества инструктор по физической культуре проводит отдельные дни необычно – как «День космических путешествий», «День волшебных превращений», «День лесных обитателей». В такие дни виды двигательной деятельности детей в режимных процессах организуются в соответствии с выбранным тематическим замыслом и принятыми ролями: «космонавты» готовят космический корабль, снаряжение, готовят космический завтрак, расшифровывают послания инопланетян, отправляются в путешествие по незнакомой планете и пр. В общей игровой, интересной, совместной деятельности решаются многие важные образовательные задачи.

## 2.6. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Работа по физическому воспитанию с дошкольниками представляет собой комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных мероприятий, основу которых составляет двигательная деятельность. Главная цель их состоит в том, чтобы, удовлетворяя естественную биологическую потребность в движении, добиться хорошего здоровья и физического развития детей; обеспечить овладение дошкольниками жизненно важными двигательными навыками и элементарными знаниями о физической культуре; создать условия для разностороннего развития ребят и воспитания у них потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

В системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения существуют разные формы организации активного отдыха дошкольников. Физкультурные праздники являются эффективной формой отдыха детей, которые зарекомендовали себя как наиболее приемлемая и эффективная форма активного отдыха детей.

Физкультурные праздники – это массовые зрелищные мероприятия показательного и развлекательного характера, способствующие пропаганде физической культуры, совершенствованию движений, воспитывающие такие черты характера, как коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам. В рациональном сочетании с другими видами работы по физическому воспитанию они помогают создать целесообразный двигательный режим, который служит повышению функциональных возможностей, улучшению работоспособности и закаленности детей.

В ходе любого праздника осуществляется комплексное решение целого ряда задач, способствующих гармоничному развитию ребенка, но одновременно ставится главная задача, в соответствии с которой подбирается тематика и содержание, определяются методы и приемы работы.

Следует выделить несколько задач, которые решаются в ходе проведения физкультурных праздников:

*Формировать здоровый образ жизни.* Это тематические праздники типа «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья», «День здоровья», «Праздник чистюль», «Приключения Неболейки», «В гостях у Айболита» и т.п. Правильно подобранные тематические подвижные игры и упражнения в сочетании с текстом, поединки детей с врагами здоровья (лень, обжорство, страхи, неряшливость и т.п.) позволяют формировать положительное отношение к закаливанию, физкультуре, гигиеническим процедурам, режиму дня.

*Воспитывать интерес к физкультуре и спорту, к личным достижениям, к спортивным событиям нашей страны и всего мира.* Характерными особенностями этих праздников является включение в их программу игр с элементами командного и личного соревнования, эстафет. Немаловажная роль отводится также подбору познавательного материала, направленного на систематизацию знаний детей о видах спорта, олимпийском движении, российских спортсменах и т.п. Тематика таких праздников разнообразна: «Олимпийцы среди нас», «Путешествие в Спортландию», «Веселые старты», «Мы – будущие чемпионы».

*Развлечь детей, доставить им радость.* Это шуточные праздники развлечения с целью создания хорошего настроения от игр, аттракционов. Совместная со взрослыми деятельность, музыкальное сопровождение, введение забавных ат-

рибутов, веселых героев и т.п.

*Развивать творческую активность, инициативу, коммуникативные способности.* Делает этот праздник весьма привлекательным для детей хорошо продуманная мотивация действий (оказание помощи героям, поиск клада, демонстрация своей удали и закалки), взаимосвязанные задания

испытания. Деятельность детей в этом случае менее регламентирована: они сами находят выход из критической ситуации, вступают в противоборство с силами зла, стихией природы, сюрпризами погоды. Тематика определяется интересами детей и возможностями взрослых. Это «Юные писатели», «Юные Робинзоны», «Космические приключения», «Приключения в подводном царстве», «Сигнал SOS принят».

*Демонстрировать спортивные достижения.* Такой праздник обычно совмещается с итоговыми событиями в жизни детей: окончание учебного года, выпуск из детского сада («Какими мы стали», «Вырастайка»). Или сезонными изменениями: конец зимы, лета («Осенние старты», «Лыжные соревнования», «Велосипедные гонки», «Праздник русалок»).

*Воспитывать интерес к народным традициям.* Эти фольклорные по тематике и содержанию праздники проводятся в соответствии с христианским календарем (Рождество, Пасха, Троица). Они состояются на доступном детям материале с использованием народных игр, забав, хороводных плясок, песен, атрибутов национальной одежды, инвентаря.

*Формировать познавательную активность.* Целью является расширение и систематизация знаний в области экологии, географии, астрономии, литературы, основ безопасности жизнедеятельности и т.д. В такие праздники включаются соревнования эрудитов (юных астрономов, экологов, знатоков правил дорожного движения и т.п.), викторины, разгадывание кроссвордов, отгадывание загадок и т.п. Путешествуя из эпохи в эпоху, по разным континентам и планетам, при этом решая социально значимые задачи, дети получают элементарные представления в области географии, истории, естествознания и других наук.

*Воспитывать нравственные качества.* Такие праздники особенно значимы для разновозрастных групп, в которых создаются благоприятные условия для формирования дружеских взаимоотношений между детьми разного возраста. Игровая деятельность, направленная на формирование готовности и умений прийти друг другу на помощь или выручить в опасной ситуации, является непременным компонентом содержания этих праздников. Как правило, их сюжет развивается в двух направлениях: с одной стороны все дети объединяются одной целью (помочь попавшему в беду герою-персонажу, вступив в противоборство с силами зла); с другой – дети делятся обычно на две и более команд (моряки-путешественники и аборигены, земляне и пришельцы, люди, животные и птицы) и включаются в совместную борьбу с общими врагами (зло, страхи, жестокость, зависть).

## **2.7. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников ДОУ**

Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями до-

школьников:

- Познакомить родителей с особенностями физического развития детей дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.
- Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.
- Повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- Способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- Формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

Особенность используемых форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

### Формы взаимодействия с родителями

Форма	Задача	Результат
<p>Анкетирование</p> <p>Родительские собрания</p> <p>Тренинги</p> <p>Практикумы</p> <p>Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий</p> <p>Оформление фо-</p>	<p>Изучить состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОУ и родителями.</p> <p>выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;</p> <p>-Изучить условия семейного воспитания и определить пути улучшения здоровья каждого ребёнка.</p> <p>- систематизировать знания родителей в области физической культуры; - заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга;</p> <p>- ознакомить родителей с физкультурно оздоровительной работой ДОУ;</p> <p>- воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям.</p> <p>Познакомить с приёмами и методами оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.</p> <p>Ознакомить с нетрадиционными методами оздоровления детского организма</p> <p>Согласовывать с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических</p>	<p>Помогает определить эффективность физкультурно оздоровительной деятельности ДОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса</p>

<p>товыставок Выставки совместных работ</p>	<p>мероприятий, организованных в ДОУ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома;</li> <li>- знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры;</li> <li>- способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности.</li> <li>- повышать интерес детей к физической культуре и спорту;</li> <li>- воспитывать желание вести ЗОЖ;</li> <li>- воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом;</li> <li>- расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома;</li> <li>- знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей.</li> <li>- способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений;</li> <li>- дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.</li> </ul> <p>Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.</p>
<p>Дни открытых дверей Конкурсы Совместные мероприятия</p> <p>Советы специалистов Консультации Совместные практикумы</p>	<p>повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту; пропагандировать здоровый образ жизни среди родителей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать двигательные навыки</li> <li>- воспитывать физические и морально-ролевые качества; - закреплять у детей гигиенические навыки.</li> <li>- рассказывать о значении физкультуры для человека; - повышать интерес к физической культуре;</li> <li>- воспитывать желание вести ЗОЖ;</li> <li>- формировать интерес к занятиям физкультурой</li> </ul>	<p>Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься спортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок.</p>

## 2.8. Особенности взаимодействия с педагогическим коллективом ДОУ

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя	Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.
Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника	Физическое состояние детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя	Музыка воздействует: на эмоции детей; создает у них хорошее настроение; помогает активировать умственную деятельность; способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; освобождает инструктора или воспитателя от подсчета; привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.
---	---

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого педагогическими условиями:

- признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребенка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;
- 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 др.), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия). При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;
- обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ДОУ, в том числе дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования – формирование умения учиться);
- учет специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);
- создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности, в которой ребенок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и пр.;
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);
- совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;
- психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка,



консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;

- вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;
- формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;
- непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Программы в ДОУ, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;
- 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;
- использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса ее социализации.

### **3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Детский сад оснащен в достаточном количестве мягким и жестким инвентарем, имеется необходимое физкультурное и игровое оборудование, технические средства.

Развивающая предметно-пространственная среда по физическому развитию в ДОУ содержательна, насыщена, трансформируема, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию рабочей Программы.

Для занятий физической культурой в ДОУ функционирует спортивный зал и оборудована спортивная площадка, футбольное поле. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей: тренажеры, гимнастические лестницы, ребристые доски, массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое. На спортивной площадке размещено спортивное оборудование, тропа здоровья, яма для прыжков.

#### **Оформление спортивного зала:**

- шкафы для размещения материала;
- тематические картотеки на весь имеющийся материал кабинета
- символика, надписей на папках;
- маркировки на закрытых шкафах,
- журнал регистрации поступающих пособий, игрушек, литературы.

**Опись учебно-наглядных пособий. Игровое и спортивное оборудование:**

<b>Спортивное оборудование и пособия физкультурного зала</b>		
<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования</b>	<b>Количество</b>
1	Настенные гимнастические лестницы /деревянные/	1 шт с двумя пролётами
2	Большие гимнастические маты	2
3	Гимнастические скамейки (высокие)	3
4	Гимнастические скамейки (средние)	2
5	Гимнастические скамейки (маленькая)	1
6	Настенные мишени (из обручей)	2
7	Корзины баскетбольные	2
8	Баскетбольные мячи (большой)	1
9	Баскетбольные мячи (маленький)	2
10	Мишень Дартц	2
11	Волейбольная сетка	1
12	Мячи большие	2
13	Мячи средние	10
14	Мячи маленькие (теннисные)	40
15	Баскетбольный большой, маленькие Шарики (плотные)	12
16	Шарики для сухого бассейна	60
17	Канаты	1
18	Гимнастические палки (длинные)	30
19	Гимнастические палки (средние)	14
20	Гимнастические палки (маленькие)	10
21	Гимнастические обручи (большие)	30
22	Гимнастические обручи (средние)	26
23	Гимнастические обручи (маленькие)	-
24	Кольца для дартц (пластмассовые)	36
25	Скакалки большие, средние, маленькие	5 , 10 , 10.

26	Кегли	100шт
27	Гантели	66шт
28	Бубны	2
29	Дуги	4
30	Платочки	10
31	Погремушки	10
32	Наклонная доска	1
33	Ребристая доска	3
34	Ленточки	80
35	Мешочки с песком	10
36	Лыжи	2 пары
37	Ледянки	3
38	Фитболы	11
<b>Игрушки</b>		
1	Зайцы большие и маленькие	3
2	Медведи (белый, бурый)	2
3	Лиса, волк	1
4	Белка	1
5	Божья коровка	1
6	Мышка, кошка	2
7	Кукла катя	1
8	Собачки (белая, черная)	3
9	Зонтик	2
<b>Маски для подвижных игр</b>		
1	Волк	1
2	Лиса	1
3	Медведь	1
4	Сова	1
5	Заяц	6
6	Петух	1
<b>Тренажеры</b>		
1	Велотренажер	1
2	Гребной	1
3	Минитвист	1

4	Беговая дорожка	1
5	Лыжи	1 пара
		4
		4
<b>ТСО. Технические средства</b>		
1	Магнитофон	1
2	Кассеты	3
3	диски	3

### **3.3. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

В ДОУ созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- Возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы;
- Выполнение ДОУ требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов;
- Выполнение ДОУ требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- Выполнение ДОУ требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников ДОУ.

## Методический обеспечение образовательного процесса по физическому развитию

1.	Э.Я.Степаненкова	Программа воспитания и обучения в Детском саду. Методика физического воспитания.	Москва: Издательский дом «Воспитание дошкольника»	2005г.
2.	Э. Я.Степаненкова	Библиотека программы воспитания и обучения в детском саду. Физическое воспитание в детском саду .Программа и методическое рекомендации. Для занятий с детьми 2-7 лет	Москва: Издательство Мозаика- Синтез	2005г.
3.	М.Д. Маханёва	Воспитание здорового ребёнка Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений.	Москва АРКТИ	1999г.
4.	М.А. Васильева В.В. Гербова. Т.С. Комарова	Программа Воспитания и обучения в детском саду	Москва Мазайка-Синтез	2005г.
5.	М.А. Васильева В.В. Гербова. Т.С. Комарова	Методические рекомендации к программе воспитания и обучения в детском саду.	Москва Изда- тельский дом «воспитание до- школьника»	2005г.
6.	Л.А.Уланова С.О. Иордан	Методические рекоменда- ции по организации и про- ведению прогулок детей 3-7 лет	Санкт- Петер- бург Детство- Пресс	2009г.
7.	Д.В. Хухлаева	Методика физического вос- питания в дошкольных уч- реждениях.	Москва «Про- свещение»	1984г.
8.	А.В. Кенеман Д.в. Хухлаева	ТиФВ детей дошкольного возраста		1978г.
9.	Т.И Гризик, Т.Н. Доронова, Е.В.Соловьева С.Г. Якобсон	Радуга программа воспита- ния, образования и развития детей от 2 до 7 лет в усло- виях детского сада	Москва «Про- свещение»	2001г.

10	С.О. Филипповой	Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения (Методическое пособие)	Санкт-Петербург «Детство-Пресс»	2007г.
11	Т.А. Тарвсова	Контроль физического состояния детей дошкольного возраста Методические рекомендации для педагогов ДОУ	Москва Творческий Центр Сфера	2005г.
12	В.И. Журавлёва	Проектная деятельность старших - дошкольников (Паспорт проекта, модели занятий, дидактические игры)	Волгоград: Учитель	2009г.
13	М.Ю.Картушина	Зелёный огонёк здоровья Старшая группа	Санкт-Петербург «Детство-Пресс»	2004г.
14	В.А. Шишкина М.Н. Дедулевич	Прогулки в природу	Москва «Промсвещение»	2002г.
15	В.А. Доскин Л.Г. Голубева	Здоровье ребёнка и его готовность к школе	Москва «Промсвещение»	2007г.
16	Н.И. Бочарова А.Д. Субботин В.П.Селиванова.	Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста (Пособие для родителей и воспитателей)	Москва Аркти	2002
17	И.В.Югова Н.В. Микляевой	Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований (Методическое пособие)	Москва: УЦ «Перспектива»	2011г.
18	Л.Д. Глазырина	Программа и программные требования	Москва ГМЦ Владос	1999г.
19	Л.Д. Глазырина	Пособие для педагогов дошкольного учреждения Физическая культура дошкольникам (Младший возраст)	Москва ГМЦ Владос	1999г.

20	Л.Д. Глазырина	Пособие для педагогов дошкольного учреждения Физическая культура дошкольникам (Средний возраст)	Москва ГМЦ Владос	1999г.
21	Л.Д. Глазырина	Пособие для педагогов дошкольного учреждения Физическая культура дошкольникам (Старший возраст)	Москва ГМЦ Владос	1999г.
22	Л.Д. Глазырина	Нетрадиционные занятия по физической культуре для самых маленьких	Москва ПК ООО «Бестпринт»	1999г.
23	Л.И Пензулаева	Пособия для воспитателей Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет	Москва «Промсвещение»	1986г.
24	Л.И Пензулаева	Пособия для воспитателей Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет	Москва «Промсвещение»	
25	Л.И Пензулаева	Пособия для воспитателей Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет	Москва «Промсвещение»	1988г.
26	Л.И Пензулаева	Система работы в средней группе Физическая культура в детском саду	Москва Мазайка-Синтез	2012 г.
27	Л.И Пензулаева	Система работы в старшей группе Физическая культура в детском саду	Москва Мазайка-Синтез	2012 г.
28	Л.И Пензулаева	Система работы в подготовительной группе Физическая культура в детском саду	Москва Мазайка-Синтез	2012 г.
29	С.Я. Лайзане	Физическая культура для малышей	Москва «Промсвещение»	1978г.
30	С.Я. Лайзане	Физическая культура для малышей	Москва «Промсвещение»	1987г.
31	З.и.Ермакова,	Занятия по физической	Минск «Народ-	1979г.

	В.Н. Шебеко	культуре для детей младшей и средней группы детского сада	ная АСВЕТА»	
32	В.Н. Шебеко, Л.В. Карманова	Физическая культура в средней группе детского сада	Минск «Полымя»	1990г.
33	М.Ф. Литвинова	Практическое пособие Физкультурные занятия с детьми раннего возраста: третий гол жизни	Москва АЙРИС ПРЕСС	2005г.
34	М.А Рунова	Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4-5 лет	Москва «Промсвещение»	2007г.
35	Е.Н.Вареник, С.Г. Кудрявцева, Н.Н. Сергиенко	Занятие по физкультуре с детьми 3-7 лет	Москва Творческий Центр Сфера	2007г.
36	К.К. Утробина	Занимательная физкультура в детском саду Игра «Полоса препятствий»	Москва «Издательство ГНОМ и Д».	2008
37	Е.Ф. Желлапбкович	Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа	Москва Издательство «Скрипторий 2003»	2010г.
38	Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина	Пособие для педагогов дошкольных учреждений Конспекты занятий для второй младшей и средней групп Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет Часть 2.	Москва Владос	2003г.
39	Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова	Пособие для инструкторов физкультурных и воспитателей, работающих с детьми 5-6 лет.	Москва «Промсвещение»	2007г.
40	Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова	Занятия физической культурой а ДОУ Основные виды, сценарии занятий	Москва «5 за знания»	2007г.
41	С.Е. Голомидова	Игровая деятельность на	Волгоград Изда-	2009г.



		занятиях по физкультуре Младшая группа	тельско- торговый дом Корифей	
42	С.Е. . Голомидова	Игровая деятельность на занятиях по физкультуре Средняя группа	Волгоград Изда- тельско- торговый дом Корифей	2005г.
43	М.А. Фисенко	Игровая деятельность на занятиях по физкультуре Подготовительная группа Разработки занятий	Волгоград Изда- тельско- торговый дом Корифей	2005г.
44	М.А. Фисенко	Физкультура средняя и старшая группы разработки занятий Игровая деятельность на занятиях по физкультуре	Волгоград Изда- тельско- торговый дом Корифей	2005г.
45	Л.Ю Кострыкина., О.Г. Рыкова Т.Г. Корнилова	Малыши, Физкульт – при- вет! Система работы по разви- тию основных движений детей раннего возраста.	Москва.: Изда- тельство «Скрипторий 2003.	2006г.
46	Т.Н. Машина	Формирование двигатель- ной сферы детей 3-7 лет Фитбол - гимнастика Кон- спекты занятия	Волгоград: Учи- тель	2001г.
47	Э.Й.Адашкявичене	Спортивные игры и упраж- нения в детском саду. Книга для воспитателя дет- ского сада	Москва «Про- свещение»	1992
48	О.Н. Моргунова.	План- конспект НОД с детьми 2-7 лет в ДОУ Обра- зовательная область «Физи- ческая культура». Практи- ческое пособие для педаго- гов, старших воспитателей, инструкторов по физиче- ской культуре ДОУ	Воронеж: ООО «Метода»	2013г.
49	Е.Н.Вавилова	Учите, бегать, прыгать, ла-	Москва «Про-	1983г.

		зять, метать. Пособие для воспитателя детского сада.	свещении»	
50	У.Н. Вавилова	Развитие Основных движений у детей 3-7 лет. Система работы.	Москва издательство «Скрипторий 2003»,	2008г.
51	Т.В.Хабарова	Развитие двигательных способностей старших дошкольников	Санкт-Петербург ДЕТСТВО ПРЕСС	2010г.
52	М.Ю. Картушина	Сюжетные физкультурные занятия для детей средней группы ДОУ.	Москва.: Издательство «Скрипторий 2003.	2011г.
<b>Подвижные игры</b>				
53	М.Ф. Литвинова	Русские народные подвижные игры	Москва «Промсвещение»	1986г.
54	Е.А. Тимофеева	Подвижные игры с детьми младшего возраста	Москва «Промсвещение»	1997г.
55	Л.И.Пензулаева	Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет Пособие для педагогов дошкольных учреждений	Москва Гуманит. Изд. Центр Владос	2011г.
56	Л.И.Пензулаева	Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет Пособие для педагогов дошкольных учреждений	Москва Гуманит. Изд. Центр Владос	2011г.
57	Н.Э. Власенко	300 подвижных игр для дошкольника Практическое пособие	Москва АЙРИС ПРЕСС	2011г.
58	Е.А. Покровский	Русские детские подвижные игры	Санкт-Петербург: Речь . Сфера	2009г.
<b>Досуги, развлечения, праздники.</b>				
60	И.Гриченко	Подвижные игры	Москва Мой Мир	2007г.
61	Н.М. Соломенкова	Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет	Волгоград: Учитель	2013г.
62	И.А Гуревич	300 Соревновательно- игровых заданий по физиче-	Минск «Вышэйшая школа»	1994г.

		скому воспитанию		
63	Н.А. Силюк, Т.Л. Дадонова	Зимние физкультурные праздники для детей дошкольного возраста. Пособие для практических работников ДОУ	Москва АЙРИС ПРЕСС	2006г.
64	О.Б. Казина	Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий, праздников и развлечений.	Ярославль Академия развития	2011г.
65	Н.Б. Муллаева	Конспекты –Сценарии Занятий по физической культуре для дошкольников	Санкт-Петербург Детство-Пресс	2008г.
66	О.Б. Казина	Весёлая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы	Ярославль Академия развития	2001г.
67	Наталья Луконина, Любовь Чадова	Физкультурные праздники в детском саду	Москва АЙРИС ПРЕСС	2005г.
68	О. Николаева	Занимательные игры для детей на свежем воздухе	Ростов н/Д : Феникс	2008г.
69	М.А. Давыдова	Спортивные мероприятия для дошкольников 4-7 лет (Спортивные праздники, подвижные игры, эстафеты, спортивные сказки)	Москва «ВАКО»	2007г.
70	Лариса Соколова	Необыкновенные праздники	Сибирское университетское издательство	2008г.
71	Е.И.Подольская	Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет	Волгоград «Учитель»	2009г.
72	С.Н. Сапего	Спортивные праздники в детском саду (соревнования, эстафеты, игры)	Донецк : Сталкер	2007г.
73	В.Я. Лысова М.Б. Зацепина	Спортивные праздники и развлечения, Сценарии	Москва АРКТИ	2001г.

	О.И Воробьева	(Старший дошкольный возраст)		
74	В.Н. Шебеко Н.Н Ермак	Физкультурные праздники в детском саду.	Москва «Промсвещение»	2001г.
75	О.Е. Громова	Спортивные игры для детей	Москва Центр Сфера	2002г.
76	А.П. Щербак	Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. Пособие для педагогов дошкольных учреждений	Москва Гуманитарный . Изд. Центр Владос	1999г.
77	З.Ф. Аксёнова	Спортивные праздники в детском саду (Пособие для работников дошкольного учреждения)	Москва Творческий Центр Сфера.	2003г.
<b>Утренняя гимнастика</b>				
78	З.И. Ермакова	На зарядку, Малыши!	Минск «Народная АСВЕТА»	1981
79	К.С.Бабина	Комплексы утренней гимнастики в детском саду	Москва «Промсвещение»	1978г.
80	Т.Е.Харченко	Утренняя гимнастика в детском саду Упражнения для детей 2-3 лет	Москва Мозаика-Синтез	2009г.
81	Т.Е.Харченко	Утренняя гимнастика в детском саду Упражнения для детей 3-5 лет	Москва Мозаика-Синтез	2009г.
82	Л.Г. Верховзина Л.А. Зайкина	Гимнастика для детей 5-7 лет (Программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации)	Волгоград «Учитель»	2012г.
83	Е.И.Подольская	Оздоровительная гимнастика (игровые комплексы, занятия, физические упражнения) Первая младшая группа	Волгоград: «Учитель»	2011г.
84	Л.И.Пензулаева	Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) (Пособие для педагогов дошкольных	Москва Гуманитарный . Изд. Центр Владос	2001г.

		учреждений		
85	В.И. Коваленко	Азбука физкультминуток для дошкольников (Средняя, старшая, подготовительная группы; практические разработки физкультминуток, игровые упражнения, гимнастические комплексы, рекомендации по проведению)	Москва «ВАКО»	2006г.
86	П.П. Буцинская В.И. Васюкова	Общеразвивающие упражнения в детском саду	Москва «Промсвещение»	1990г.
<b>Периодические издания (журналы)</b>				
87	<b>Наименование</b>	<b>Год, № журнала</b>		
	Инструктор по физкультуре	2009 № 1,2,3,4.		
		2010 № 1,3,4.		
		2011 №1,2,3,4,5,6,7,8.		
		2012 №1,2,3,4,5,6,7,8.		
		2013 № 1,2,3,4,5,6,7		
		2014 № 1,2,3,4,6		

Аудиовизуальные средства (портреты, плакаты)

Тематическая картотека.

Наглядно-технические средства.

## **Развернутое планирование занятий по физической культуре**

<b>I МЛАДШАЯ ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА</b>	<b>(от 1 до 2 лет) стр.70-78</b>
<b>II МЛАДШАЯ ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА</b>	<b>(от 2 до 3 лет) стр. 79-87</b>
<b>МЛАДШАЯ ГРУППА</b>	<b>(от 3 лет до 4 лет) стр.-88-97</b>
<b>СРЕДНЯЯ ГРУППА</b>	<b>(от 4 лет до 5 лет) стр. – 98-107</b>
<b>СТАРШАЯ ГРУППА</b>	
<b>ГРУППА С КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ</b>	<b>(от 5 лет до 6 лет) стр.-108-117</b>
<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА</b>	<b>(от 6 лет до 7 лет)</b>
<b>РАЗНОВОЗРАСТНАЯ ГРУППА</b>	<b>(от 6 лет до 8 лет) стр.-118-126</b>

## Целевые ориентиры освоения данной программы:

- 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.

## Перспективное планирование по физическому развитию детей от 1 до 2 лет

СЕНТЯБРЬ		Тема: «Осенний листопад»			
<b>Задача</b>	<i>Формировать умения:</i> начинать ходить и бегать на определённый сигнал, лазать и ходить по ограниченной поверхности (между двух линий); ползать на четвереньках к предмету, подпрыгивать на двух ногах. <i>Развивать</i> чувство равновесия через двигательную активность; ориентироваться на сигнал.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить детей с признаками осени;</li> <li>- рассказать о том, что в осенних лужах нельзя мочить руки и ноги, так можно заболеть.</li> <li>- приучать детей выполнять несложные поручения по сбору осенних листочков (в зале).</li> </ul>					
<b>Виды детской деятельности</b>					
	1-2	2-3	4-5	6-7	
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба стайкой за инструктором, в заданном направлении, ходьба стайкой небольшими группами.				
<b>ОРУ</b>	б/п	б/п	с погремушками	с погремушками	
<b>2-я часть: Основные виды движения</b>	1. Ходьба с игрушками в руках. 2. Ползание к предмету.	1. Ходьба по узкой дорожке (ш.-20см). 2. Ползание под дугой (2 шт.)	1. Ходьба и бег по ориентирам, между предметами. 2. Ползание по дорожке между двух линий.	1. Ходьба и бег по узкой извилистой дорожке. 2. Подпрыгивания на двух ногах на месте.	
<b>Подвижные игры</b>	Соберём листочки и сделаем «салют»	«Птички в гнездах»	«Бег ко мне» (через «лужи»)	«Соберём урожай в огороде»	
<b>3-я часть: Малоподвижные игры</b>	Ходьба по «лесной тропинке» за персонажем	«Пойдём гулять»	Дыхательные упражнения «Воздушный шар»	«Пойдём гулять»	

<b>ОКТАБРЬ</b>		<b>Тема: « В гости к игрушкам»</b>			
<b>Задача</b>	<p><i>Формировать умения:</i> бросать и ловить; развивать глазомер, упражнять в ходьбе по наклонной доске, в прыгивании с высоты 8-10см, добиться приземления на двух ногах одновременно.</p> <p><i>Упражнять:</i> в беге по кругу, прокатывании мяча в прямом направлении, в ползание до предмета.</p>				
<p><b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- через двигательную активность познакомить с некоторыми спортивными снарядами и игрушками, их назначениями</li> <li>- помочь увидеть, что солнце реже появляется на небе, прячется за тучи,</li> <li>- знакомить детей с трудом взрослых; приучать детей выполнять несложные поручения по сбору предметов и игрушек.</li> </ul>					
<b>Виды детской деятельности</b>					
	1-2	2-3	4-5	6-7	
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег парами с помощью воспитателя и инструктора, на носках, по кругу, взявшись за руки.				
<b>ОРУ</b>	б/п	С малым мячом	«Ножки по дорожке»	«Куколка»	
<b>2-я часть: Основные виды движения</b>	1. Ходьба и бег с игрушками 2. Прокатывание мяча от инструктора к ребёнку (расстояние- 1,5м)	1. Ловить и бросать его обратно (расстояние 0,5м) 2. Игровое упражнение «Солнышко»	1.Игровое упр-е « Мяч в корзине». 2. Спрыгивание с гим. скамейки ( в – 10 см).	1. Игровое упр-е « Крутая горка для мяча» 2. Прокатывание мяча друг другу (расстояние 1,5м).	
<b>Подвижные игры</b>	«Солнышко и дождик»	«Поймай – прокати»	«Доползи до погремушки»	«По ровненькой дорожке»	
<b>3-я часть: Малоподвижные игры</b>	Дыхательные упр-е «Остуди чай»	«Не задень» - ходьба между кеглями	Ходьба по дорожкам	«Поезд»	
<p><b>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):</b> Сформирована соответствующая возрасту координация движений, проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упр-ям, активно участвует в играх и двигательных упр-ях; охотно включается в совместную деятельность со взрослыми, подражает его действиям, движениям; положительно настроен на выполнение элементарных процессов самообслуживания.</p>					



<b>НОЯБРЬ</b>		<b>Тема: «Домашние животные»</b>			
<b>Задача</b>	Формировать умения: спрыгивать с высоты , бросать мешочек на дальность правой и левой рукой; бегать за катящимися мячами. Упражнять: в ползание и лазании на четвереньках под верёвку; в прыжках на двух ногах. Развивать способность ориентироваться в пространстве, быстроту реакции на движущий объект, координацию. Закрепить умение имитировать движения и повадки животных.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать координации речи и движения в процессе общения и игр.</li> <li>- через двигательную активность обогащать представления детей о домашних животных, способствовать обогащению двигательного опыта.</li> <li>- закрепить правила безопасного поведения при общении с животным.</li> </ul>					
<b>Виды детской деятельности</b>					
	1-2	2-3	4-5	6-7	
<b>1-я часть: Вводная</b>	Построение около каната, ходьба с канатом в руке «Поезд», ходьба и бег за воспитателем.				
<b>ОРУ</b>	б/п	б/п	«Зарядка животных»	«Зарядка животных»	
<b>2-я часть: Основные виды движения</b>	1. Ползание на четвереньках вдоль каната. Подлезание под дугу. 2. Прыжки на двух ногах до ориентира.	1. Игровое упр-е «Спрыгни в воду». 2. Игровое упр-е «Мячи в корзине».	1. Ходьба и бег через канат. 2. Игровое упр-е «Брось и догони» с мячом.	1. Прыжки на двух ногах; -«Достань бабочку»; 2. Игровое упр-е «Брось через верёвку».	
<b>Подвижные игры</b>	«Котята и ребята».	«Кот и мыши».	«Лохматый пёс».	«Курочка и цыплятки».	
<b>3-я часть: Малоподвижные игры</b>	Чередование ходьбы обычной с ходьбой на носках.	Хороводная игра «Котёнка, коток».	Пальчиковая игра «Коза – дереза».	Ходьба как «мышки».	
<b>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):</b> Ребёнок с желанием двигается, подражает животным, передавая поведения и повадки, интересуется разнообразными физическими упражнениями; проявляет интерес к правилам безопасного поведения.					

ДЕКАБРЬ		Тема: «Мы мороза не боимся»			
<b>Задача</b>	Формировать умения: бросать предметы в горизонтальную цель, во время броска соблюдать указанное направление; бегать в разных направлениях за инструктором. Упражнять: в ходьбе и беге по ограниченной площади; по возвышенности; катать мяч с горки и догонять его. Развивать: чувство равновесия, ориентировку в пространстве, смелость при выполнении упражнения в равновесии. Совершенствовать прыжки с продвижением вперед.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)</b> через двигательную активность знакомить детей с явлениями зимней природы: стало холодно, идет снег; обогащать представления детей о доступном ребенку предметном мире и назначении предметов. <ul style="list-style-type: none"> <li>- мотивировать детей на повторение стихотворных потешек и желание говорить за персонажей игровой ситуации.</li> <li>- формировать понятие, что зимой на улице холодно, поэтому нужно тепло одеваться, чтобы не заболеть. <b>Безопасность:</b> объяснить детям правила безопасного поведения во время прогулок по скользким дорожкам; во время игры со снегом и льдом развивать умение ритмично двигаться под музыку.</li> </ul>					
<b>Виды детской деятельности</b>					
	1-2	2-3	4-5	6-7	
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег друг за другом, между предметами, на сигнал останавливаться.				
<b>ОРУ</b>	с мешочком	с обручем	с погремушкой	в большом мячом	
<b>2-я часть: Основные виды движения</b>	1.Игровое упр-е «Сбей кеглю» (мешочком). 2.Ходьба и бег по скамейке на носках (ш.-25 см, в.- 20 см) со страховкой.	1.Лазанье по скамейке на четвереньках (ш. - 25 см, в.-20 см). 2.Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.	1.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2.Прокатывание мяча в прямом направлении.	1.Игровое упр-е «Скати с горки». 2.Прыжки в длину с места на двух ногах через канат.	
<b>Подвижные игры</b>	«Не боюсь»	«Зайка беленький сидит...»	«Пляски»	«Птички в гнёздышках»	
<b>3-я часть: игры Малоподвижные</b>	«Кто тише» (подойти тихо к собачке)	Ходьба друг за другом со сменой темпа	Ходьба с остановкой на сигнал	«Раздувайся, пузырь»	
<b>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):</b> проявляет смелость в преодолении страха перед новыми упражнениями, с желанием двигается; интересуется разнообразными действиями с физкультурными пособиями; радуется своей самостоятельности и результату;					

<b>ЯНВАРЬ</b>		<b>«Кто же такие птички...»</b>			
<b>Задача</b>	<p><b>Формировать умения:</b> катать мяч друг другу из разных и.п.; метать мяч из-за головы; лазать по гимнастической стенке; выполнять движения самостоятельно.</p> <p><b>Развивать навык:</b> ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; метать вдаль, в горизонтальную цель; подлезать под лугу. верёвку; прыгать в глубину в игре «Птички в гнёздышках».</p> <p><b>Закреплять умение:</b> ходить и бегать в колонне по одному; прыгать в длину с места; быстро реагировать на сигнал; ориентироваться в пространстве; способствовать развитию глазомера; чувства равновесия.</p>				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- называть виды птиц, уметь передавать их звуки.</li> <li>- через двигательную активность развивать знания о птицах, рассказать о зимующих птицах, уметь различать их по размеру и звукам, формировать желание помогать птицам в зимний период.</li> <li>- формировать эмоциональную отзывчивость на общение с живыми существами, быть внимательными к пернатым, соблюдать дружеские отношения в коллективе.</li> </ul>					
<b>Виды детской деятельности</b>					
	1-2	2-3	4-5	6-7	
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба стайкой за инструктором, в заданном направлении, ходьба стайкой небольшими группами.				
<b>ОРУ</b>			с погремушками	с погремушками	
<b>2-я часть: Основные виды движения</b>	ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ	ЗИМНИЕ КАНИКУЛЫ  Досуг «ЗАЙЧАТА»	1.Ходьба и бег по ориентирам, между предметами. 2.Ползанье по дорожке между двух линий.	1.Ходьба и бег по узкой извилистой дорожке. 2. Подпрыгивания на двух ногах на месте.	
<b>Подвижные игры</b>			«Голуби и воробьи»	«День и ночь»	
<b>3-я часть: Малоподвижные игры</b>			Ходьба змейкой за инструктором	«Найди себе пару»	
<b>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):</b>					
владеет основными движениями при выполнении упражнений, проявляет смелость при лазаньи по гимнастической лестнице, умеет дружно действовать в коллективе, быстро реагировать на сигнал.					

<b>ФЕВРАЛЬ</b>		<b>Тема: « Мы едем, едем, едем...»</b>			
<b>Задача</b>	<p><i>Формировать умения:</i> ходить по наклонной доске, соблюдая равновесие; катать мяч в цель; ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с неё.</p> <p><i>Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:</i> выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.</p> <p><i>Упражнять</i> в беге в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать реагировать на звуковые сигналы; развивать способность ориентироваться в пространстве, воспитывать выдержку и смелость.</p>				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- через двигательную активность знакомить детей с различными видами транспорта, дать представление о дороге, ее частях; познакомить со светофором.</li> <li>- развивать у детей навык безопасного поведения и общения в транспорте; учить, как вести себя в потенциально опасных ситуациях, с незнакомыми людьми.</li> <li>- через игровую деятельность учить правилам дорожного движения, как вести себя на дороге, как переходить улицу, к чему может привести несоблюдение правил безопасности на дороге.</li> </ul>					
<b>Виды детской деятельности</b>					
	1-2	2-3	4-5	6-7	
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне, по узкой дорожке, по ребристой доске, по наклонной доске вверх и вниз, ползание в туннель.				
<b>ОРУ</b>	с мячом	с короткой палочкой	б/п	с обручем	
<b>2-я часть: Основные виды движения</b>	1.Метание мяча вдаль из-за головы. 2.Прыжки в длину с места.	1.Ползание на четвереньках по скамейке, в конце скамейки спрыгнуть. 2.Катание мяча под дугу.	1.Ходьба по наклонной доске вверх-вниз. 2.Перешагивание через кубики, расставленные на расст.1-2 м.	1.Катание мяча в цель (кегли). 2.Ходьба вверх по наклонной доске, закреплённой на гимнастической скамейке, спрыгивание со скамейки.	
<b>Подвижные игры</b>	«Автомобили»	«Воробушки и автомобиль»	«Поезд»	«Воробушки и автомобиль»	
<b>3-я часть: Малоподвижные игры</b>	Чередование ходьбы на носках и обычного шага	Ходьба с остановкой на сигнал	Ходьба по «дорожкам здоровья»	«Светофор»	

МАРТ					Тема: «В гости к Мишке - Топтыжке»				
<b>Задача</b>					<p><b>Закреплять умения:</b> метать мяч из-за головы двумя руками; метать вдаль правой и левой рукой; бросать мяч на дальность от груди; прыгать в длину с места; ходить и бегать, изменяя направление; ходить по гимнастической скамейке; спрыгивать с высоты; ползать и подлезать под веревку.</p> <p><b>Развивать:</b> координацию движений, уверенность, преодолевать робость.</p> <p><b>Соблюдать</b> указанное направление во время ходьбы и бега; приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу; способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.</p>				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- действовать согласно словам текста, передавать в мимике, жестах и движениях повадки животных. <i>Здоровье:</i> развивать умение одеваться и раздеваться при участии взрослого, стремясь к самостоятельным действиям, прививать желание к здоровому образу жизни, к занятиям физическими упражнениями.</li> <li>- формировать осторожное и осмотрительное отношение к потенциально опасным для человека ситуациям. <i>Познание:</i> через двигательную активность знакомить детей с живой природой, повадками животных.</li> </ul>				
<b>Виды детской деятельности</b>									
	1-2		2-3		4-5		6-7		
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег на носках, парами, между обручами, по кругу, в рассыпную.								
<b>ОРУ</b>	б/п		«Зарядка животных»		с погремушкой		на скамейке		
<b>2-я часть: Основные виды движения</b>	1. Ходьба по одному и небольшой подгруппой в заданном направлении, перешагивая через предметы. 2. Бросать мяч на дальность из-за головы.		1. Ходьба парами в определенном направлении. 2. Ползание по доске и подлезание под веревку.		1. Игровое упражнение «Через обруч к погремушке»: прыжки на двух ногах с продвижением. 2. Метание вдаль правой и левой рукой через верёвку.		1. Бросание мешочков в горизонтальную цель (обруч - расст. 1 м). 2. Спрыгивание со скамейки.		
<b>Подвижные игры</b>	«Чьи в лесу шишки»		«Мой веселый, звонкий мяч»		«Жуки и пчёлы»		«У медведя во бору»		
<b>3-я часть: Малоподвижные игры</b>	«Раздувайся, пузырь»		«Кто тише» (подойти тихо к мишке)		«Скачет заяк по опушке»		Пальчиковая гимнастика «Заяк и ежик»		
<b>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):</b>					знает лесных зверей, их повадки; умеет передавать в мимике, жестах и движениях повадки животных; владеет разнообразными видами движений; действует по сигналу; ориентируется в пространстве.				

АПРЕЛЬ					Тема: «Русские сказки»				
<b>Задача</b>		<p><b>Формировать умение:</b> бросать мяч вверх и вперёд, ловить после отскока; перешагивать с ящика на ящик, сохраняя равновесие, ходьбы по-медвежьи.</p> <p><b>Закреплять умения:</b> в прыжках в длину с места; ходьбе по гимнастической скамейке; катании мяча под дугу. <i>Упражнять:</i> в подлезание под дуги разной высоты; переползании через гимнастический валик. <i>Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта детей.</i></p>							
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>- приобщать детей к чтению; закрепить знания детей о русских народных сказках;</li> <li>- упражнять в выразительном чтении стихотворных потешек, словесных играх, учить запоминать их желание сохранять своё здоровье на примере персонажей сказок; организовать на основе малых форм фольклора несложные игровые действия, которые помогут детям научиться умыться; следить за чистотой рук, внешней опрятностью и аккуратностью.</li> <li>- игровой форме формировать навыки раскладывания и уборки спортивного инвентаря.</li> <li>- развивать эмоциональную отзывчивость на музыкальные сказки и песни; формировать умение начинать и заканчивать движения в соответствии с музыкой</li> </ul>									
<b>Виды детской деятельности</b>									
		1-2		2-3		4-5		6-7	
<b>1-я часть: Вводная</b>		Ходьба и бег на носках, парами, между обручами, по кругу, в рассыпную.							
<b>ОРУ</b>		б/п		б/п		«Зарядка животных»		«Зарядка животных»	
<b>2-я часть: Основные виды движения</b>		1. Перешагивание с ящика на ящик. 2. Бросать мяч двумя руками из-за головы через верёвку.		1.Бросать мяч вверх и ловить его. 2.Дорожка ползания и переползания: дуги разной высоты; - туннель; гимнастический валик.		1.Ходьба по скамейке на носках. Перешагивание с ящика на ящик.		1. Катать мяч друг другу из разных положений: - сидя ноги врозь; - стоя на расстоянии 2-3 м; через воротики.	
<b>Подвижные игры</b>		«Возьми флажок»		«Лохматый пёс»		«Совушка-сова»		«У медведя во бору»	
<b>3-я часть: Малоподвижные игры</b>		«Ладушки»		«Ой, люли-люли, прилетели гули»		«Где спрятался мышенок?»		Танцевальные движения (русские народные)	

МАЙ		«Светит солнышко...»			
<b>Задача</b>					
<b>Этапы</b>					
<b>Тема</b>					
	<p>ходить и бегать небольшими группами; друг за другом в игре «Поезд»; преодолевая препятствия; между предметами, не задевая их, по кругу, по наклонной доске; катать мяч под дугу, друг другу; прыгать на двух ногах на месте и с продвижением.</p> <p><i>Упражнять:</i> в ползании на четвереньках по скамейке, с опорой на ладони и голени, с опорой на стопы и ладони;</p>				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить наблюдать за изменениями природы, различать и называть признаки сезонов.</li> <li>- формировать способность к диалогической речи, обогащать и активизировать словарь по теме «Весна».</li> <li>- блювать санитарно-гигиенические правила, мыть руки после прогулки, одеваться по погоде.</li> <li>- формировать умение начинать и заканчивать движения в соответствии с музыкой, развивать умения ритмично двигаться под музыку.</li> </ul>					
<b>Виды детской деятельности</b>					
	1-2	2-3	4-5	6-7	
<b>1-я часть: Вводная</b>	Повторять все виды ходьбы и бега, построений и перестроений по программе.				
<b>ОРУ</b>	«Лошадки»	«Ровным кругом»	«Зарядка животных»	Ходьба и бег под музыку.	
<b>2-я часть: Основные виды движения</b>	Игровые упражнения: «Бегом по дорожке» «Не замочи ног» «Поймай — прокати» «Солнышко и дождик»	Игровые упражнения: «Поездка на дачу» (дорожка препятствий). «Мячи в корзине» «Парами на прогулку» «Найди пару»	Игровые упражнения: «Поймай бабочку» «Прокати мяч» «Проползи по мостику» «Найди домик»	Игровые упражнения: «Спрыгни в воду» «Пройди, не упади» (с ящика на ящик). «Погладь мишку»	
<b>Подвижные игры</b>	«Котята и ребята».	«Кот и мыши».	«Лохматый пёс».	«Курочка и цыплятки».	
<b>3-я часть: игры Малоподвижные</b>	«Отгадай, кто позвал»	«Воздушный шар»	«Каравай»	«Мышки»	

**Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):**  
у ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений, он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, активно участвует в играх и двигательных упражнениях; охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, движениям; освоил некоторые нормы и правила безопасного поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»), имеет выдержку, смелость, доброжелательное отношение к детям

## II ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА (от 2 лет до 3 лет года)

<b>Сентябрь</b>				
<b>Задачи</b>				
<p>Познакомить детей с залом, рассказать о правилах поведения в нем. Ознакомить с ходьбой и бегом стайкой; ходьбой и бегом враспынную; развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на 2-х ногах на месте; с прокатыванием мяча двумя руками; ползанием на четвереньках; брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч, ползать; рассказывать детям о безопасном поведении в подвижных играх, при использовании спортивного инвентаря; активизировать мышление детей. Провести диагностику физического развития детей.</p>				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
<p>Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, закреплять умение энергично отталкивать мячи двумя руками одновременно, закреплять умение ползать, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.</p>				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение стайкой, враспынную. Ходьба стайкой за педагогом, враспынную. Бег обычной стайкой, враспынную.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Адаптационный период. Проводится знакомство с детьми в группе. Педагог		Без предмета	Без предмета
2-я часть <b>Основные движения</b>	приходит в группу с игрушкой и предлагает поиграть с ней. Предлагает детям выполнить ходьбу, простые движения руками, ногами, поползать, покатать мяч.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Ходьба</b> между предметами</li> <li>2. <b>Прокатывание</b> мяча вперед двумя руками</li> <li>3. <b>Ползание</b> на четвереньках по прямой «Доползи до кубика»</li> <li>4. <b>Пружинка</b> на месте с небольшим подпрыгиванием</li> </ol>	<p><i>Диагностика</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Прокатывание</b> мяча вперед двумя рукам</li> <li>2. <b>Ходьба</b> между предметами</li> <li>3. <b>Ползание</b> на четвереньках по прямой.</li> <li>4. <b>Прыжки</b> на всей ступне</li> </ol>
<b>Подвижные игры</b>			«Бегите ко мне»	«Догоните меня»
3-я часть игры <b>Малоподвижные</b>			Ходьба стайкой за воспитателем.	Ходьба с дыхательными упражнениями



<b>Октябрь</b>				
<b>Задачи</b>				
Продолжать учить ходить и бегать, сохраняя равновесие, развивать устойчивое положение при ходьбе через предметы; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; учить энергичному отталкиванию мяча при катании его педагогу, упражнять в прыжках на двух ногах на месте, продвигаясь вперед. Следить, чтобы в прыжках отталкивался двумя ногами. Развивать умение ориентироваться в пространстве, желание играть вместе с педагогом. Вовлекать детей в активное подражание способам действий. Воспитывать элементарные навыки вежливого обращения.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Умеет бегать, сохраняя равновесие, старается катать мяч и ползать в заданном направлении, ходить, перешагивая предметы, в прыжках старается отталкиваться 2-я ногами; проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей.				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: стайкой, врассыпную. Ходьба и бег стайкой, врассыпную, подгруппами и всей группой, с имитацией движений лисы, волка, медведя.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предмета	Без предмета	С кубиками	С кубиками
2-я часть <b>Основные движения</b>	1. <b>Ползание</b> на четвереньках по дорожке из 2-х шнуров 2. <b>Прыжки</b> на 2-х ногах на месте 3. <b>Прокатывание</b> мяча педагогу двумя руками. 4. <b>Ходьба</b> с перешагиванием через предметы (шнур, мешочки с песком)	1. <b>Прыжки</b> на 2-х ногах с продвижением вперед 2. <b>Ползание</b> на четвереньках по дорожке из 2-х шнуров 3. <b>Ходьба</b> по дорожке из 2-х шнуров 4. <b>Прокатывание</b> мяча педагогу одной рукой.	1. <b>Ходьба</b> по дорожке из 2-х шнуров с перешагиванием через предметы 2. <b>Подлезание</b> под шнур (h=50) 3. <b>Прокатывание</b> мяча педагогу одной рукой. 4. <b>Ползание</b> на четвереньках по дорожке из 2-х шнуров «Доползи до кубика»	1. <b>Прокатывание</b> мяча одной рукой вперед и ползание за ним 2. <b>Подлезание</b> под шнур (h=50) за катящимся предметом. 3. <b>Прыжки</b> на 2-х ногах на месте с поворотом вокруг себя <i>Спортивный досуг «Зайка-зайка»</i>
<b>Подвижные игры</b>	«По тропинке»	«Солнышко и дождик»	«Птички, летите ко мне»	«Собери мячи»
3-я часть игры <b>Малоподвижные</b>	«Угадай, кто кричит?»	Слово и движение «Жук»	Спокойная ходьба Пальчиковая гимнастика	«Маленькие и большие»

<b>Ноябрь</b>				
<b>Задачи</b>				
Ознакомить детей с ходьбой парами, упражнять в прыжках с продвижением вперед, в прокатывании мяча, в ползании, в подлезании под воротики; Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске. Побуждать к участию в подвижных играх, повторять движения в пальчиковой гимнастике и в упражнениях со словами. Упражнять в действиях с мячом. Поощрять речевую активность в процессе двигательных действий. Привлекать к совместным с педагогом играм. Воспитывать трудолюбие при уборке инвентаря.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, катать мяч в заданном направлении, учится взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим.				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: парами. Ходьба стайкой в прямом и обратном направлении, вдоль скамейки, ходьба парами, в рассыпную.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С колечками	С колечками	С мячом	С мячом
2-я часть <b>Основные движения</b>	1. <u>Дорожка препятствий</u> : <b>Ползание</b> по доске на средних четвереньках <b>Ходьба</b> по дорожке из 2-х шнуров с перешагиванием через предметы <b>Подлезание</b> под воротики. 2. <b>Прокатывание</b> мяча друг другу 2-я руками	1. <b>Прыжки</b> на 2-х ногах через шнур. 2. <b>Ползание</b> по доске на средних четвереньках – вверх-вниз по горке с двумя скатами 3. <b>Прокатывание</b> мяча друг другу 2-я руками	1. <u>Дорожка препятствий</u> : <b>Ходьба</b> по доске «По мостику» <b>Ползание</b> по доске на средних четвереньках Проползание вверх-вниз по горке с двумя скатами <b>Прыжки</b> на 2-х ногах через шнур. 2. <b>Ходьба</b> вокруг обруча, <b>перешагивание</b> в обруч и обратно.	1. <b>Бросание</b> мяча вдаль двумя руками снизу и бег за ним 2. <b>Ходьба</b> по доске «По мостику» 3. <b>Прыжки</b> на 2-х ногах через 2 шнура.  <i>Спортивный досуг</i> <i>«Колобок пришел в гости»</i> <i>«Зайчики и лисичка»</i> А.Буренина, Т. Сауко
<b>Подвижные игры</b>	«Догони мяч»	«Найди свою пару»	«У медведя во бору»	
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	СД «Куры»	«По ровненькой дорожке»	ПГ «Дождик»	Дыхательное упражнение «Подуем на ладошку»

<b>Декабрь</b>				
<b>Задачи</b>				
Учить ходить вдоль шнура, не заступая за него, парами, поднимать ноги при ходьбе из обруча в обруч, перебрасывать мячи через шнур. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в броске мяча в заданном направлении; подлезать под воротики, не задевая их, в ползании по горке. Развивать глазомер и ловкость; координацию в ползании по доске, при перешагивании через шнур. Побуждать принимать участие в совместных играх и упражнениях. Воспитывать трудолюбие при уборке инвентаря. Продолжать формировать способность воспринимать и воспроизводить движения по показу.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)</b>				
Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, бросать мяч в заданном направлении.				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: врассыпную, парами. Ходьба и бег вдоль шнура, скамейки; ходьба и бег в чередовании; ходьба на носочках, дорожке из обручей, перешагивая их (3-4 обруча).			
<b>ОРУ</b>	С ленточками	С ленточками	Пляска погремушками	Пляска погремушками
2-я часть <b>Основные движения</b>	<b>Дорожка препятствий:</b> <b>Пролезание</b> в обруч (вертикальный) <b>Прыжки</b> на 2-х ногах через 2 шнура <b>Ходьба</b> по доске «По мостику» <b>Ползание</b> вверх-вниз по горке с двумя скатами. <b>Бросание</b> мяча вдаль двумя руками снизу и бег за ним.	<b>1. Прыжки</b> на 2-х ногах по дорожке из 2-х шнуров. <b>2. Подлезание</b> в обруч, под воротики. <b>3. Прыжки</b> вокруг обруча <b>4. Бросание</b> мяча вперед двумя руками от себя «Попадив обруч».	<b>Дорожка препятствий:</b> <b>Ходьба</b> с перешагиванием шнура, поднятого над полом на 5 см. <b>Прыжки</b> на 2-х ногах по дорожке из 2-х шнуров <b>Подлезание</b> под 2 шнура. <b>Бросание</b> мяча 2-я руками из-за головы через веревку	<b>1. Бросание</b> мяча 2-я руками из-за головы через веревку – <b>подлезание</b> под шнур и бег за мячом – <b>ходьба</b> с мячом в руках и подлезание под веревку. <b>2. Ходьба</b> с перешагиванием шнура, поднятого над полом на 5 см. <b>3. Прыжки</b> на 2-х ногах по дорожке из 2-х шнуров <i>Спортивный досуг</i> <i>«Птички-невелички»</i>
<b>Подвижные игры</b>	«Наседка и цыплята»	«Цветные автомобили»	«Птички летают»	
3-я часть игры	СД «Руки в стороны»	Танец «Прятки»	ПГ «Пальчик-мальчик»	«Каравай»

<b>Январь</b>				
<b>Задачи</b>				
Упражнять в ходьбе взявшись за руки, учить мягко приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; развивать глазомер и ловкость в прокатывании мяча в воротики; продолжать учить сохранять равновесие в ходьбе с перешагиванием через предметы. Побуждать выполнять правила в подвижных играх. Создавать радостное настроение от двигательной деятельности.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Умеет ходить «змейкой» взявшись за руки, ходить и бегать по дорожке из 2-х веревок, сохраняет равновесие при ходьбе с перешагиванием через предметы, владеет соответствующими возрасту основными движениями. Закреплять умение в прыжках на 2-х нога. Старается самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, выполнять правила в играх				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение в цепочку держась за руки. Ходьба по залу взявшись за руки «змейкой»; высоко поднимая колени. Ходьба и бег вдоль каната, по дорожке из 2-х веревок (30 см).			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>		С игрушками	С флажками	С флажками
2-я часть <b>Основные движения</b>	<b>Новогодние каникулы</b>	1. <u>Дорожка препятствий</u> : <b>Ползание</b> по гимнастической скамейке на четвереньках. <b>Ходьба</b> с поочередным перешагиванием 3-х препятствий (выс.-5-10 см). <b>Прыжки</b> на 2-х ногах по дорожке из 2-х веревок 2. <b>Прокатывание мяча</b> сидя ноги врозь по дорожке в воротики	<u>Спортивный досуг</u> . 1. «Разноцветный мячик» 2. «Мы любим играть»	1. Влезание на гимн.скамейку <b>испрыгивание</b> со скамейки на мат. 2. <b>Ползание</b> по гимнастической скамейке на четвереньках 3. <b>Ходьба</b> вверх-вниз по горке с двумя скатами 4. <b>Прокатывание мяча</b> по дорожке в воротики, стараясь сбить кеглю «Воробышки и автомобиль»
<b>Подвижные игры</b>		«Догони мяч»		
3-я часть игры	СД «Руки в стороны»	Танец «Прятки»	ПГ «Пальчик-мальчик»	«Каравай»

<b>Февраль</b>				
<b>Задачи</b>				
Упражнять в ходьбе парами и врассыпную, с высоким подниманием колен, в спрыгивании со скамейки, в ходьбе и бег по периметру зала. Учить двигаться галопом, подбрасывать мяч вверх, подпрыгиванию вверх. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; упражнять в ползании на четвереньках. Закреплять умение перебрасывать мяч через шнур. Развивать координацию движений при ходьбе по извилистой дорожке, броске мяча через веревку. Продолжать учить выполнять ОРУ по показу.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках по гимн.скамейке, старается энергично отталкиваться в подпрыгивании вверх, может бросать мяч через шнур; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх. Помогает при уборке инвентаря и оборудования.				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: парами, друг за другом, галопом. Ходьба парами с высоким подниманием колен в чередовании с х.врассыпную («Марш» А.Буренина, Т. Сауко ); бег парами в чередовании с б. врассыпную.			
<b>ОРУ</b>	С обручем	С обручем	С мячом	С мячом
2-я часть <b>Основные движения</b>	1. <u>Дорожка препятствий</u> Ходьба по извилстой дорожке. Ползание по гимн.скамейке на четвереньках. <b>спрыгивание</b> со скамейкина мат. <b>Прыжки</b> по мату на 2-х ногах 2. <b>Бросание</b> мяча 2-я рука-ми из-за головы через веревку.	1. <b>Подбрасывание</b> мяча вверх (без ловли). 2. <b>Ходьба</b> по извилистой дорожке перешагивая веревочки. 3. Влезание на гимн.скамейку и <b>спрыгивание</b> со скамейкина мат. 4. <b>Ползание</b> по гимнастической скамейке начетвереньках	1. <u>Дорожка препятствий</u> <b>Перелезание</b> через бревно. <b>Ходьба</b> по извилистой дорожке перешагивая кубики <b>Ползание</b> на четвереньках «как жуки» (3-4 м). <b>Прыжки</b> через 3-4 косички поочередно 2. <b>Подбрасывание</b> мяча вверх 3. Прямой галоп	1. <b>Подпрыгивание</b> вверх. 2. <b>Перелезание</b> через бревно – <b>подлезание</b> под веревку – <b>перелезание</b> через бревно. 3. <b>Бросание</b> мяча вниз правой илилевой рукой  <i>Спортивный досуг</i> <i>«Вышла курочка гулять»</i> <i>«Самолеты»</i>
<b>Подвижные игры</b>	«Веселые парочки»	«Поезд»	«По тропинке»	
3-я часть игры <b>Малоподвиж</b>	СД «Березка»	Дыхательное упражнение «Снежинки».	«Угадай, кто кричит?»	Ходьба врассыпную

<b>Март</b>				
<b>Задачи</b>				
<p>Ознакомить с ходьбой друг за другом, влезанием на гимн.стенку и правильным хватом за рейки. Упражнять в ходьбе на носках, с остановкой на сигнал, беге друг за другом. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; в ползании на четвереньках; ходьбе по наклонной доске. Закреплять умение перебрасывать мяч через шнур. Развивать ловкость и координацию в подлезании и перелезании через препятствие, глазомер при броске мешочка в корзину. Продолжать воспитывать эмоциональную отзывчивость, поощрять умение пожалеть, воспитывать любовь к занятиям физкультурой.</p>				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
<p>Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четверенькахспособом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.</p>				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: друг за другом «Поезд». Ходьба на носках; с остановкой на сигнал. Бег друг за другом по дорожке, как «самолеты», «птички».			
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	С малым мячом	С обручем	С обручем
2-я часть <b>Основные движения</b>	<p>1. <u>Дорожка препятствий</u> Ходьба по наклонной доске Перелезание через бревно – подлезание под веревку – перелезание через бревно. Ходьба с перешагиванием через предметы.</p> <p>2. <b>Подпрыгивание</b> вверх, стараясь достать погремушку</p> <p>3. <b>Бросание</b> мяча вниз правой и левой рукой</p>	<p>1. <b>Бросание</b> мешочка правой и левой рукой в корзину, стоящую за скамейкой</p> <p>2. <b>Ходьба</b> по наклонной доске - <b>Ходьба</b> с перешагиванием через предметы.</p> <p>3. <b>Перелезание</b> через бревно.</p>	<p>Работа по подгруппам:</p> <p>1. <b>Влезание</b> на гимн.стенку до 2-3 рейки</p> <p>2. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке и спуск с нее.</p> <p>3. <b>Прыжки</b> через 3-4 косички</p> <p>4. <b>Бросание</b> мешочка правой и левой рукой в корзину, стоящую за скамейкой</p>	<p>1. <b>Прыжки</b> из обруча в обруч. 2. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке и спуск с нее. 3. <b>Влезание</b> на гимн. стенке до 2-3 рейки«До ленточки» 4. <b>Прокатывание</b> мяча друг другу между предметами, сидя ногами врозь</p> <p style="text-align: center;"><i>Спортивный досуг «Куклы любят физкультуру»</i></p>
<b>Подвижные игры</b>	«Веселые парочки»	«Поезд»	«По тропинке»	
3-я часть игры <b>Малоподвиж</b>	СД «Вышли уточки»	Дыхательное упражнение	ПГ «Пальчики играют»	«Колпачок»

Апрель				
Задачи				
Упражнять в ходьбе и беге друг за другом. Учить ходить приставным шагом, ловить мяч брошенный педагогом, ползанию по гимн.скамейке на животе подтягиваясь руками, энергичному отталкиванию в прыжках «через ручеек». Упражнять в прыжках из обруча в обруч; в прокатывании мяча друг другу; в познании в туннель. Развивать внимание при выполнении заданий по сигналу, силу рук при подтягивании на гимн.скамейке, ловкость в ловле мяча брошенного воспитателем. Повышать двигательную активность детей. образы, выполнять движения в соответствии				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b> Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать по гимн.скамейке подтягиваясь руками, ходить приставным шагом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх. Умеет передавать в движении игровые образы.				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
Виды детской деятельности				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: друг за другом «Поезд». Ходьба на носках; на сигнал присесть, приставными шагами. Бег друг за другом по дорожке, «на поезде», «самолеты», «птички».			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предмета	Без предмета	С кубиками	С кубиками
2-я часть <b>Основные движения</b>	1. <b>Ходьба</b> по обручу, веревке боком приставным шагом 2. <b>Прыжки</b> из обруча в обруч 3. <b>Влезание</b> на гимн.стенке до 2-3 рейки «До ленточки» 4. <b>Прокатывание</b> мяча друг другу между предметами, сидя ноги врозь	1. <b>Ловля</b> мяча брошенного педагогом 2. <b>Дорожка препятствий</b> <b>Ходьба</b> по веревке боком, приставными шагами. <b>Прыжки</b> из обруча в обруч <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке и спуск с нее <b>Проползание</b> в туннель	1. <b>Дорожка препятствий</b> <b>Ползание</b> по гимн.скамейке на животе подтягиваясь руками. <b>Ходьба</b> по веревке боком, приставными шагами <b>Проползание</b> в туннель <b>Прыжки</b> через 3-4 косички поочередно. 2. <b>Ловля</b> мяча брошенного педагогом	1. <b>Прыжок</b> через две линии «Через ручеек». 2. <b>Дорожка препятствий</b> • <b>Ползание</b> по гимн.скамейке подтягиваясь руками • <b>Ходьба</b> по веревке боком, приставными шагами <b>Прыжки</b> через 3-4 косички поочередно.
<b>Подвижные игры</b>	«Катаем мячи»	«Лисички и белочки»	«Большие ноги»	«Трамвай»
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	СД «На лугу»	«Пузырь»	ПГ «Фонарики, Солнышко»	«Ровным кругом»

<b>Май</b>				
<b>Задачи</b>				
Упражнять в ходьбе и беге друг за другом. Ознакомить с броском м.мяча вдаль, ползанием по наклонной доске на четвереньках.. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках «через ручеек»; в бросании мяча друг другу; в познании по гимнастической скамейке подтягиваясь руками.Развивать внимание при выполнении заданий по сигналу, силу рук при подтягивании на гимн .скамейке, координацию при броске мяча				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b> Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, может ползать по гимн.скамейке подтягиваясь руками, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, старается поймать мяч брошенный другим ребенком; бросает вдаль правой и левой рукой; проявляет интерес к занятиям физкультурой, помогает при уборке оборудования и инвентаря. Проявляет интерес к двигательной активности на занятиях и в группе.				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: друг за другом. Ходьба на носках, высоко поднимая колени; смена направления по сигналу. Бег друг за другом по дорожке, «скачут лошадки», «летят самолеты», «летают птички».			
<b>ОРУ</b>	С игрушкой	С игрушкой	С колечком	С колечком
2-я часть <b>Основные движения</b>	<i>Диагностика</i>	1. <u>Дорожка препятствий</u> <b>Передвижение</b> по скамейке,сидя верхом <b>Ходьба</b> по веревке боком,приставными шагами. <b>Прыжки</b> по дорожке на 2-хногах <b>Проползание</b> в туннель 2. <b>Бросание</b> мяча в парах ипопытка поймать его	1. <b>Бросание</b> м. мяча вдальправой и левой рукой к ориентиру 2. <b>Передвижение</b> по скамейке,сидя верхом. 3. <b>Прыжок</b> через две линии «Через ручеек». 4. <b>Прокатывать</b> мяч поскамейке	1. <b>Ползание</b> по наклоннойдоске. 2. <b>Бросание</b> м. мяча вдаль правой и левой рукой черезшнур 3. <b>Передвижение</b> по скамейке,сидя верхом. 3. <b>Прыжок</b> через две линии «Через ручеек».  <i>Спортивный досуг</i> <i>« Мы растем здоровыми»</i>
<b>Подвижные игры</b>	« Воробушки и автомобиль»	«Солнышко и дождик»	«Целься точнее»	« Зайка беленький сидит»
3-я часть <b>игры</b> <b>Малоподвиж</b>	СД «На лугу растут цветы»	«Найди флажок»	ПГ «Ежик»	«Пузырь»



## МЛАДШАЯ ГРУППА (3лет до 4

Целевые ориентиры освоения данной программы:

- 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.

<b>Сентябрь</b>				
<b>Задачи</b>				
Ознакомить с ходьбой и бегом стайкой в заданном направлении; ходьбой и бегом врассыпную; развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на 2-х ногах на месте; с прокатыванием мяча друг другу; ползанием на четвереньках. Способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Познакомить детей с правилами поведения в спортивно-музыкальном зале.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, закреплять умение энергично отталкивать мячи двумя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» ( <i>физическая культура</i> ); проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками ( <i>социализация, коммуникация</i> ).				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: стайкой, врассыпную. Ходьба: стайкой в прямом направлении, всей группой. Бег: За воспитателем «бегите ко мне», в колонне по одному небольшими группами «Поезд».			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс № 1	Комплекс № 1	С погремушками	С погремушками
2-я часть <b>Основные движения</b>	1. <b>Ходьба</b> и бег между 2-мя параллельными линиями. 2. <b>Прокатывание</b> мяча двумя руками вдаль 3. <b>Прыжки</b> на 2-х ногах на месте.	1. <b>Прыжки</b> на 2-х ногах на месте. 2. <b>Ходьба</b> по извилистой дорожке между предметами. 3. <b>Ползание</b> на четвереньках по прямой.	1. <b>Прокатывание</b> мяча друг другу 2-я руками. 2. <b>Прыжки</b> на 2-х ногах на месте с поворотом вокруг себя. 3. <b>Ползание</b> на четвереньках по прямой.	<b><u>Диагностика</u></b>  <b>Спортивно-музыкальный досуг «ПДД»</b>
<b>Подвижные игры</b>	«Бегите ко мне»	«Догони собачку»	«Птички, летите ко мне»	«Найди свой домик»
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба стайкой за воспитателем.	Ходьба за отличившимся ребенком.	«Надуй шар» (дыхательные упражнения.)	Ходьба с дыхательными упражнениями

<b>Октябрь</b>				
<b>Задачи</b>				
Учить ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе через предметы; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; учить энергичному отталкиванию мяча при катании его друг другу, между предметами, закреплять прыжки на двухногах с продвижением вперед, развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика. Побуждать детей помогать при уборке инвентаря, бережно относиться к вещам.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога, может катать мяч и ползать в заданном направлении, ходить, перешагивая предметы ( <i>физическая культура</i> ); проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду ( <i>социализация, коммуникация.</i> )				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: в колонну по одному по ориентиру. Ходьба и бег в колонне по одному по зрительным ориентирам, с остановкой и выполнением заданий (лягушки, цапля, заяц) по сигналу; в колонне по одному «Поезд». Ходьба на носочках.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С мячами	С мячами	С кубиками	С кубиками
2-я часть <b>Основные движения</b>	1 <b>Прыжки</b> на 2-х ногах с продвижением вперед (1.5 м). 2. <b>Прокатывание</b> мяча друг другу (увеличить расстояние). 3. <b>Ходьба</b> с перешагиванием через предметы (выс. 10см)	1. <b>Прыжки</b> на 2-х ногах вокруг обруча. 2. <b>Ползание</b> на четвереньках - прямо за катящимся предметом; - «змейкой» между предметами. 3. <b>Ходьба</b> с перешагиванием через предметы (выс. 15см)	1. <b>Ползание</b> под шнур(h=50) на четвереньках за катящимся предметом. 2. <b>Ходьба</b> с перешагиванием через предметы (выс. 15см) 3. <b>Прокатывание</b> мяча 2-я руками между предметами	1. <b>Ползание</b> за катящимся предметом. 2. <b>Прыжки</b> на 2-х ногах между предметами. 3 <b>Прокатывание</b> мяча 2-я руками между предметами  <i>Спортивный досуг</i> <i>«Зайки - попрыгайки»</i>
<b>Подвижные игры</b>	«Собери листочки»	«Солнышко и дождик»	«Бегите к флажку»	«По ровненькой дорожке»

3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Угадай, кто кричит?»	«По ровненькой дорожке»	«Угадай, чей голосок?».	Ходьба по массирующим коврикам
<b>Ноябрь</b>				
<b>Задачи</b>				
Закрепить навык ходьбы и бега в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы; ознакомить детей с ходьбой парами, с высоким подниманием колен, с прыжками вверх на месте, упражнять в прокатывании мяча, в ползании. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.. Помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, катать мяч в заданном направлении ( <i>физическая культура</i> ), имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков ( <i>здоровье, коммуникация, социализация</i> ).				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: колонну по одному, парами. Ходьба в колонне по одному на сигнал выполнить задание (бабочки, лягушки, зайки); в чередовании бег и ходьба парами, врассыпную.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс № 2	Комплекс № 2	Комплекс № 3	Комплекс № 3
2-я часть <b>Основные движения</b>	1. <b>Ходьба</b> по наклонной доске и спуск с нее 2. <b>Прыжки</b> вверх на месте с целью достать предмет 3. <b>Прокатывание</b> мяча в прямом направлении между предметами.	1. <b>Ходьба</b> по наклонной доске и спуск с нее 2. <b>Прыжки</b> вверх на месте с целью достать предмет 3. <b>Ползание</b> по доске на средних четвереньках.	1. <b>Ходьба</b> по наклонной доске и спуск с нее 2. <b>Ползание</b> по доске на средних четвереньках 3. <b>Прокатывание</b> мяча под дугу с целью сбить кеглю.	1. <b>Ползание</b> по доске на средних четвереньках 2. <b>Прыжки</b> вверх на месте с целью достать предмет 3. <b>Прокатывание</b> мяча под дугу с целью сбить кеглю. <i>Спортивно-музыкальный досуг к дню России «Гуси-лебеди»</i>
<b>Подвижные игры</b>	«Мыши в кладовой»	«Найди свою пару»	«У медведя во бору»	«Найди свой домик»
3-я часть игры <b>Малоподвиж</b>	«Где спрятался мышонок?»	Ходьба в колонне по одному.	«Тишина»	Ходьба с ДУ

Декабрь				
Задачи				
Учить ходить в колонне между предметами, не задевая их, по кругу взявшись за руки, парами. Ознакомить с прыжками через линию, шнур. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании и броске мяча в заданном направлении; подлезать под дугу и шнур, не задевая их. Развивать глазомер и ловкость; способствовать развитию внимания в упражнениях с действием по сигналу. Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать и бросать мяч в заданном направлении ( <i>физическая культура</i> ), проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре, ( <i>коммуникация, социализация</i> ).				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: в колонну, шеренгу с равнением на зрительный ориентир. Ходьба и бег «змейкой», по кругу взявшись за руки со сменой направления по сигналу; ходьба и бег в чередовании.			
Общеразвивающие упражнения	С султанчиками	С султанчиками	Комплекс № 4	Комплекс № 4
2-я часть Основные движения	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через линию, шнур. 3. Катание мячей в прямом направлении (сбей кеглю).	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через линию, шнур. 3. Подлезание под воротики, не касаясь руками пола.	1. Подлезание под шнур (В=50см); воротики не касаясь руками пола. 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Бросание мяча вперед двумя руками снизу	1. Спрыгивание со скамейки. 2. Подлезание под несколько подряд расположенных воротиков, не касаясь руками пола. 3. Бросание мяча вперед двумя руками из-за головы <i>Спортивный досуг «Ловкие ребята»</i>
Подвижные игры	«Наседка и цыплята»	«Цветные автомобили»	«Мы – веселые ребята»	«Воробышки и кот»
3-я часть Малоподвижные игры	«Лошадки»	«Ровным кругом».	Ходьба в колонне по одному	«Каравай»

<b>Январь</b>				
<b>Задачи</b>				
Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в подлезании под шнур, в обруч; в упражнениях на внимание по сигналу; развивать глазомер и ловкость при ловле мяча; учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Учить выполнять правила в подвижных играх. Способствовать развитию физических качеств и двигательных навыков детей. Развивать инициативную речь детей во взаимодействиях с взрослыми и другими детьми.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости и прыгивании со скамейки, владеет соответствующими возрасту основными движениями ( <i>физическая культура</i> ), стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой ( <i>труд, социализация</i> ).				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение в колонне, перестроение в 2 колонны (с помощью) ходьбы парами, врассыпную, построение в круг; ходьба и бег в чередовании по команде «стоп».			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>		С игрушками	С флажками	С флажками
2-я часть <b>Основные движения</b>	<b>Новогодние каникулы</b>	1. <b>Спрыгивание</b> со скамейки (в= 15см), движение рук свободно. 2. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке с мячом над головой 3. <b>Подлезание</b> под шнур (в= 40 см).	<i>Неделя спорта</i> 1. «Мой веселый мяч» 2. «Ловкие ребята» 3. «Мы – спортсмены»	1. <b>Проползание</b> в обруч стоящий вертикально. 2. <b>Ходьба</b> по скамейке приставляя пятку к носку (со страховкой). 3. <b>Ловля</b> мяча брошенного воспитателем (70-90см.).
<b>Подвижные игры</b>		«Трамвай»	«Найди свой цвет»	«Кот и мыши»
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>		«Угадай, кто кричит?»	Ходьба парами	Ходьба по сигналу, выполняя движение.

<b>Февраль</b>				
<b>Задачи</b>				
Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Развивать навыки ходьбы и бега враспынную. Упражнять в ходьбе по веревке; учить перебрасывать мячи через шнур; упражнять в ползании на четвереньках; в равновесии по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки перелезания через скамейку, закреплять прыжки с продвижением вперед. Познакомить детей с профессией – военный.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при ходьбе по шнуру, может ползать на четвереньках произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении ( <i>физическая культура</i> ); проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу, имеет представление о военных, посильно помогает при уборке инвентаря ( <i>социализация, коммуникация, познание, труд</i> ).				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: из колонны по одному в колонну по два. Ходьба в колонне по одному, по два по кругу, змейкой; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег враспынную; ходьба и бег по кругу, на носках, с высоким подниманием колен.			
<b>ору</b>	С обручем	С обручем	С мячом	С мячом
2-я часть <b>Основ- ныедви- жения</b>	1. <b>Ловля</b> мяча брошенного воспитателем (1-1,5м). 2. <b>Прыжки</b> на двух ногах с продвижением вперед. 3. <b>Проползание</b> в обруч стоящий вертикально. 4. <b>Прыжки</b> на 2-х ногах через шнуры	1. <b>Ловля</b> мяча брошенного воспитателем (1-1,5м). 2. <b>Ходьба</b> по веревке, шнуру по прямой. 3. <b>Прыжки</b> на 2-х ногах через шнуры (поочередно через каждую)	1 <b>Ходьба</b> по веревке, шнуру по кругу. 2. <b>Перелезание</b> через скамейку боком 3. <b>Прыжки</b> через 6 шнуров (поочередно через каждую) <b>Спортивно-музыкальный досуг «Мы - защитники»</b>	1. <b>Перебрасывание</b> мяча через шнур двумя руками. 2. <b>Подлезание</b> под шнур, держа мяч впереди двумя руками. 3. <b>Перелезание</b> боком через 2 скамейки поочередно 4. <b>Ходьба</b> по веревке..
<b>Подвижные игры</b>	«Птички в гнездышке»	«Мой веселый звонкий мяч»	«Найди свой цвет»	«Кролики»
<b>3-я часть</b>	Ходьба в колонне по одному	Упражнение на дыхание	«Угадай, кто кричит?»	Ходьба в колонне по одному

<b>Март</b>				
<b>Задачи</b>				
Упражнять в ходьбе мелким и широким шагом, беге враспынную, развивать ловкость при перебрасывании мяча, ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его 2-мя руками; упражнять в ползании по наклонной доске; в ходьбе через препятствия; в сохранении равновесия при ходьбе по кирпичикам.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может перебрасывать мяч через шнур, ходить по кирпичикам ( <i>физическая культура</i> ); проявляет положительные эмоции в самостоятельной двигательной деятельности,				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: из колонны по одному в колонну по два в движении, из колонны в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег враспынную; бег по кругу взявшись за руки			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс № 5	Комплекс № 5	Комплекс № 6	Комплекс № 6
2-я часть <b>Основные движения</b>	1. <b>Прыжки</b> через «ручеек» (с места) раст. – 25 см. 2. <b>Подлезание</b> под шнур, держа мяч впереди двумя руками. 3. <b>Перебрасывание</b> мяча двумя руками через шнур. 4. <b>Перелезание</b> боком через 2 скамейки поочередно	1. <b>Прыжки</b> через «ручеек» (с места) раст. – 30 см. 2. <b>Ходьба</b> по кирпичикам расположенным на расстоянии 15см друг от друг 3. <b>Перебрасывание</b> мяча через шнур двумя руками	1. <b>Ползание</b> по наклонной доске, закрепленной на 2 перекладине гимн. лестницы с переходом на нее. 2 <b>Ходьба</b> по кирпичикам расположенным на расстоянии 15см друг от друг. 3. <b>Прыжки</b> через «ручеек»	1. <b>Бросание</b> мяча о пол и ловля его двумя руками 2. <b>Ходьба</b> по кирпичикам расположенным на раст. 20 см друг от друг 3. <b>Ползание</b> по наклонной доске, закрепленной на 2 перекладине гимн. лестницы с переходом на нее.
<b>Подвижные игры</b>	«Поезд»	«Воробышки и кот»	«Светит солнышко в окошко»	«Лягушки»
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному с движением рук	«Найди куклу»	Воздушный шар (дыхание)	«Возьми флажок»



Апрель				
Задачи				
Учить приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, влезать на скамейку, на наклонную лестницу. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках через предметы; бросании мяча о пол; ходьбе и беге в рассыпную; в колонне по одному; ходьбе и ползании по доске. Формировать правильную осанку. Учить ходить приставными шагами вперед. Упражнять в различных действиях с мячом.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное педагогом направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями ( <i>физическая культура</i> ), готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения,				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: из колонны по одному в колонну по три с места. Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; на носках, с высоким подниманием колен; бег с ускорением и замедлением темпа, с высоким подниманием бедра.			
Общеразвивающие упражнения	С ленточками	С ленточками	С малым мячом	С малым мячом
2-я часть Основные движения	1. <b>Прыжки</b> через предметы (высота – 5-10 см). 2. <b>Ползание</b> по наклонной доске, закрепленной на 2 перекладине гимн.лестницы с переходом на нее. 3. <b>Бросание</b> мяча о пол и ловля его двумя руками.	1. <b>Влезание</b> на гимн.скам., руки на пояс. 2. <b>Бросание</b> мяча о пол и ловля его двумя руками. 3. <b>Прыжки</b> через предметы (высота – 5-10 см).	1. <b>Влезание</b> на наклонную лесенку (со страховкой) 2. <b>Прыжки</b> через предметы (высота – 5-10 см). 3. <b>Влезание</b> на гимн. скам., руки в стороны. 4. <b>Бросание</b> мяча вверх и попытка поймать его двумя руками	1. <b>Влезание</b> на наклонную лесенку. 2. <b>Влезание</b> на гимн. скам., поворот вокруг себя переступанием. 3. <b>Бросание</b> мяча вверх и попытка поймать его двумя руками <i>Спортивный досуг «Мой веселый звонкий мяч»</i> «Воробышки и автомобиль»
Подвижные игры	«Курочка-хохлатка»	«Найди свой цвет»	«Мыши в кладовой»	
3-я часть игры Малоподвиж	«Где цыпленок?»	«Пройди тихо»	«Где спрятался мышонок?»	Ходьба в колонне по одному

<b>Май</b>				
<b>Задачи</b>				
Учить мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его, правильному хвату заперекладину при лазании. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; метании мяча на дальность; в ходьбе и беге враспынную и нахождении своего места в колонне; в ползании по скамейке на ладонях и коленях.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, влезать на гимнастическую стенку, бросать мяч двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить ( <i>физическая культура</i> ); проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим ( <i>социализация, коммуникация</i> ).				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: размыкание и смыкание, повороты переступанием. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места; с выполнением заданий; приставным шагом; бег колонне чередуется с бегом враспынную, бег, догоняя убегающего.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс № 5	Комплекс № 5	Комплекс № 5	Комплекс № 5
2-я часть <b>Основные движения</b>	<b>Диагностика</b>	1. <b>Прыжки</b> в длину с места (раст. – 15 см). 2. <b>Бросание</b> мяча вверх двумя руками и ловля его. 3. <b>Влезание</b> на гимн. стенку и спуск с нее <i>Спортивно-музыкальный досуг «День Победы»</i>	1. <b>Прыжки</b> в длину с места (раст. – 25 см). 2. <b>Метание</b> на дальность правой и левой рукой. 3. <b>Влезание</b> на гимн. стенку и спуск с нее	1. <b>Влезание</b> на гимн. стенку и спуск с нее 2. <b>Прыжки</b> в длину с места (раст. – 40 см). <b>Метание</b> на дальность правой и левой рукой.
<b>Подвижные игры</b>	«Удочка»	«Огуречик, огуречик»»	«Воробышки и кот»	«Найди свой цвет»
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Найди цыпленка»	«Угадай, кто позвал?»	Ходьба в колонне по одному	«Каравай»

## СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5 лет)

### Целевые ориентиры освоения данной программы:

- 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.

<b>Сентябрь</b>				
<b>Задачи</b>				
Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по извилистой дорожке. Ознакомить с прокатыванием обручей по прямой. Упражнять в ползании по прямой, в прокатывании обручей друг другу, в энергичном отталкивании в прыжках на 2-х ногах. Закрепить умение прокатывать мяч в прямом направлении. Повышать двигательную активность детей.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)</b>				
Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве сохраняет равновесие при ходьбе и беге по прямой, извилистой дорожке, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, прыгать на 2-х ногах ( <i>физическая культура</i> )				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: в колонну по одному по ориентиру. Ходьба: на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа. Бег: на месте с переходом в движение и наоборот по сигналу, с изменением темпа, со сменой направления по сигналу.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс с осенними листочками	Комплекс с осенними листочками	С хлопками	С хлопками
2-я часть <b>Основные движения</b>	1. <b>Ходьба</b> и бег между двумя параллельными линиями (15см.) 2. <b>Прыжки</b> на 2-х ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног. 3. <b>Прокатывание</b> мячей друг другу между предметами	1. <b>Ползание</b> на четвереньках по прямой. 2. <b>Ходьба</b> по извилистой дорожке перешагивая через 6-7 кубов, руки за спиной 3. <b>20 прыжков</b> со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой 2-3раза подряд.	1. <b>Прокатывание</b> обручей друг другу по прямой. 2. <b>Ползание</b> на средних четвереньках по прямой, прокатывая перед собой мяч (диаметром -12-15 см). 3. <b>Ходьба</b> по извилистой дорожке перешагивая через 6-7 кубов, руки за спиной.	<b><u>Диагностика</u></b>  <b>Спортивный досуг</b> <b>«По тропинке в лес пойдём»</b>
<b>Подвижные игры</b>	«Найди свою пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной». Ходьба руки за спиной, в стороны, за головой	«Пойдём в гости»

<b>Октябрь</b>				
<b>Задачи</b>				
Ознакомить с прыжками на одной ноге, ползанием по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками. Упражнять в прокатывании обручей, Следить за осанкой во время ходьбы по шнуру, развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; учить энергичному отталкиванию мяча при катании его друг другу, правильному хвату с боков во время ползания по скамейке				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)</b>				
Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное педагогом направление, ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами, прокатывают обруч в заданном направлении ( <i>физическая культура</i> ), проявляет положительные эмоции при физической активности; формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега,				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: в колонну по одному, по два с места за направляющим по ориентирам. Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу, приставным шагом. Бег в колонне чередуется с бегом врассыпную, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс № 1	Комплекс № 1	С обручами	С обручами
2-я часть <b>Основные движения</b>	1. <b>Прыжки</b> на одной ноге (поочередно на левой и на правой), с поворотом кругом на двух ногах. 2. <b>Прокатывание</b> обручей друг другу между предметами (40-50 см) 3. <b>Ползание</b> на средних четвереньках между предметами.	1. <b>Ходьба</b> по шнуру, по прямой и по кругу, руки за спиной (10-12 метров) 2. <b>Прыжки</b> на одной ноге поочередно и ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперед. 3. <b>Прокатывание</b> обруча друг другу между предметами	1. <b>Ползание</b> по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками 2. <b>Ходьба</b> по шнуру, по прямой, «змейкой» и по кругу, руки за головой. 3. <b>Прыжки</b> на одной ноге поочередно и ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперед.	<i>Работа по подгруппам</i> 1. <b>Ходьба</b> по шнуру «змейкой», руки в стороны. 2. <b>Ползание</b> по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. <b>Прокатывание</b> мяча друг другу двумя и одной рукой <b>Спортивный досуг «Веселые обезьянки»</b>
<b>Подвижные игры</b>	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка»	«Карусель»
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	Пальчиковая гимнастика «Пальчик-мальчик»	«Танец утят»	«Угадай, чей голосок?».	«Пузырь»

**Ноябрь**

**Задачи**

Учить сохранению равновесия в ходьбе с мешочком на голове и по доске, энергичному отталкиванию и мягкому приземлению в прыжках через шнур, подбрасывать и ловить мяч двумя руками. Упражнять в ползании по гимн. скамейке на животе, в энергичном отталкивании мяча при прокатывании вдруг другу. Закрепить навык ходьбы и бега в колонне по одному.

**Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)**

Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях (*физическая культура, безопасность*), имеет представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, проявляет доброжелательное отношение к окружающим (*здоровье, коммуникация, социализация*).

	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
--	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------

**Виды детской деятельности**

1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: в колонну по одному, по два, по три с места за направляющим по ориентирам. Ходьба: пригнувшись, присесть (лечь) по сигналу, со сменой ведущего. Бег: в чередовании с х. врассыпную, пригнувшись, с остановкой по сигналу, со сменой ведущего.
-----------------------------	---

<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс № 2	Комплекс № 2	Комплекс № 3	Комплекс № 3
-----------------------------------	--------------	--------------	--------------	--------------

2-я часть <b>Основные движения</b>	1. <b>Прыжки</b> на двух ногах через шнур. 2. <b>Ползание</b> по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 3. <b>Прокатывание</b> мяча друг другу двумя и одной рукой стоя на коленях	1. <b>Ходьба</b> по прямой, по дорожке с мешочком на голове, руки на пояс. 2. <b>Прыжки</b> на двух ногах поочередно через 3-4 линии 3. <b>Прокатывание</b> мяча друг другу двумя и одной рукой между предметами сидя по-турецки.	<i>Работа по подгруппам</i> 1. <b>Подлезание</b> под веревку правым, левым боком. 2. <b>Ходьба</b> по доске с мешочком на голове, руки к плечам. 3. <b>Прыжки</b> на двух ногах поочередно через 5-6 линий (расстояние между ними 40-	1. <b>Ходьба</b> по доске перешагивая через предметыруки в стороны. 2. <b>Подлезание</b> под воротики правым, левым боком 3. <b>Бросание</b> мяча вверх, о землю и ловля его двумя рук <b>Спортивно к дню России «Гуси-лебеди»</b>
---------------------------------------	--	---	--	---

<b>Подвижные игры</b>	«Самолёты»	«Быстрее к своему флажку»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок...»
-----------------------	------------	---------------------------	--------------------	----------------------

3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Угадай по голосу»	«Нитка-иголка»	«Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано»	Пальчиковая гимнастика «Моя семья»
--	--------------------	----------------	---	---------------------------------------

Декабрь				
Задачи				
Учить энергичному отталкиванию и мягкому приземлению в прыжках вверх, перелезанию через гимн. скамейку боком. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в подбрасывании и ловле мяча; в перелезании через скамейку. Развивать глазомер и ловкость; способствовать развитию внимания при перестроениях.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)				
Умеет перестраиваться в две, три колонны, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч вверх, о землю и ловля его двумя руками, пролезать в обруч, прыгать вверх с касанием предмета ( <i>физическая культура</i> ), соблюдает технику безопасности при беге, подбрасывании мяча, ходьбе по гимн. скамейке, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях,				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении за направляющим по ориентирам. Ходьба: с заданием для рук, парами, в чередовании с бегом и прыжками на месте, с ходьбой врассыпную. Бег: в парах в чередовании с б. врассыпную, х. и прыжками на месте, в движении.			
Общеразвивающие упражнения	С большими обручами	С большими обручами	С мячами	С мячами
2-я часть Основные движения	1. <b>Прыжки</b> вверх на месте с целью достать предмет (одной, двумя руками) 2. <b>Бросание</b> мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками. 3. <b>Пролезание</b> в обруч	<u>Работа по подгруппам:</u> 1. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке, руки на пояс. 2. <b>Прыжки</b> вверх на месте с целью достать предмет (одной, двумя руками). 3. <b>Бросание</b> мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками.	1. <b>Перелезание</b> гимн. скамейки боком 2. <b>Ходьба</b> по скамейке, руки на поясе, перешагивая кубики. 3. <b>Прыжки</b> вверх с целью достать предмет (на месте, с разбега).	1. <b>Перебрасывание</b> мячей друг другу двумя руками снизу. 2. <b>Перелезание</b> гимн. скамейки боком – подлезание под воротики – перелезание скамейки боком 3. <b>Ходьба</b> по скамейке, руки на поясе, перешагивая кубики.
Подвижные игры	«Трамвай»	«Мы - весёлые ребята»	«Птичка в гнезде», «Птенчики»	«Котята и щенята»
3-я часть Малоподвижные игры	Танец «Веселые путешественники»	«Ровным кругом».	Ходьба в колонне по одному	Пальчиковая гимнастика «Считаем пальчики»

<b>Январь</b>				
<b>Задачи</b>				
Упражнять в размыкании и смыкании, учить мягко приземляться на полусогнутые ноги; развивать глазомер в перебрасывании мячей в паре; учить сохранять равновесие в ходьбе с кочки на кочку, по наклонной доске, выполнять правила в подвижных играх. Повышать двигательную активность в эстафетах, игровых заданиях, пропагандировать пользу занятий спортом, необходимость укреплять здоровье.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)</b>				
Владеет умением передвигаться между предметами, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, знает понятие «дистанция»; владеет соответствующими возрасту основными движениями, старается приземляться на полусогнутые ноги при прыгивании ( <i>физическая культура</i> ), выполняет танцевальные движения учитывая характер музыки, самостоятельно выполняет поручения, преодолевает небольшие трудности, проявляет инициативу и творчество в играх, проявляет активность при выполнении упражнений и заданий				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны и смыкание приставными шагами. Ходьба: с перешагиванием с кочки на кочку, остановиться по сигналу. Бег: с перепрыгиванием препятствий, змейкой между кеглями.			
<b>ору</b>		С игрушками	Комплекс № 4	Комплекс № 4
2-я часть <b>Основ- ныедви- жения</b>	<b>Зимние каникулы</b>	1. <b>Спрыгивание</b> со скамейки на мат на полусогнутые ноги 2. <b>Перебрасывание</b> мячей друг другу двумя руками снизу 3. <b>Перелезание</b> гимн. скамейки боком – прыжки на 2-х ногах – перелезание скамейки боком.	<u>Неделя спорта</u> 1. «Ловкие ребята» 2. «Мой мячик озорной» 3. «Мы – спортсмены»	1. <b>Ходьба</b> по наклонной доске вверх и вниз. 2. <b>Спрыгивание</b> со скамейки на полусогнутые ноги на мат в обруч. 3. <b>Перебрасывание</b> мячей друг другу двумя руками снизу.
<b>Подвижные игры</b>		«Карусели»	«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»
3-я часть <b>Малоподвиж- ныеигры</b>		Слово и движение «За дровами мы идем»	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	Слово и движение «На дворе у нас мороз»



**Февраль**

**Задачи**

Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, в перепрыгивании через предметы. Учить выполнять правильный хват рейки при лазании по гимн. стенке произвольно, отбивать мяч о пол правой и левой рукой; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; следить за осанкой в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки спрыгивания со скамейки на полусогнутые ноги. Знакомить детей с военными профессиями, воспитывать уважение к военным, которые защищают нашу Родину.

**Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)**

Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, может отбивать мяч о пол (*физическая культура*); проявляет положительные эмоции при физической активности, соблюдает элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу (*социализация, коммуникация*).

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: из колонны по одному в шеренгу, повороты кругом переступанием, прыжком на месте. Ходьба: с закрытыми глазами, с высоким подниманием колен; с мячом: на носках, на пятках со сменой положения рук.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	В парах	В парах	Комплекс № 5	Комплекс № 5
2-я часть <b>Основные движения</b>	<i>Работа по подгруппам</i> 1. <b>Лазание</b> по гимн. стенке произвольно 2. <b>Ходьба</b> по наклонной доске вверх и вниз с высоким подниманием колен – <b>ходьба</b> по гимн. скамейке - <b>спрыгивание</b> со скамейки на полусогнутые ноги (20 см).	1. <b>Отбивание</b> мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. 2. <b>Ходьба</b> по наклонной доске вверх и вниз с высоким подниманием колен. 3. <b>Лазание</b> по гимн. стенке произвольно	1. <b>Прыжки</b> на 2-х ногах через 2 предмета поочередно – бег до кегли. 2. <b>Отбивание</b> мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. 3. <b>Лазание</b> по гимн. стенке произвольно	1. <b>Ходьба</b> с перешагиванием через кирпичики. 2. <b>Прыжки</b> на 2-х ногах через 3 предмета поочередно – пролезание в воротики – бег на место в колонне 3. <b>Отбивание</b> мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками.
<b>Подвижные игры</b>	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелёт птиц»	«Кролики в огороде»
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	Пальчиковая гимнастика «По реке плывет кораблик»	Слово и движение «Мы на лыжах в лес пойдём»	«Ножки мёрзнут». Ходьба приставными шагами вправо, влево, вперёд, назад	«Найди и промолчи»

Март				
Задачи				
Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Учить правилам безопасности при метании мешочков в цель, сочетать отталкивание со взмахом рук при прыжках в длину с места. Закреплять навыки ходьбы переменным шагом (через предметы). Развивать глазомер и ловкость при метании в цель. Способствовать развитию двигательных качеств детей. Продолжать прививать интерес к занятиям физической культурой.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)				
Соблюдает правила безопасности при метании в цель, выполнении прыжков в длину с места; умеет сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может ползать по наклонной доске ( <i>безопасность, физическая культура</i> ); проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу ( <i>социализация, коммуникация</i> ).				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении. Ходьба: с остановкой на зрительный, звуковой сигнал; с гимн. палкой: на носках, на пятках, с дополнительным заданием для рук. Бег в колонне: непрерывный «змейкой», в чередовании с ходьбой.			
ору	С гим. палкой	С гим.палкой	С малым мячом	С малым мячом
2-я часть Основ- ныедви- жения	<i>Работа по подгруппам</i> 1. <b>Ползание</b> по наклонной доске с переходом на гимн. стенку 2. <b>Ходьба</b> с перешагиванием через кирпичики 3. <b>Прыжки</b> на 2-х ногах через 3 предмета поочередно	1. <b>Метание</b> мешочков в горизонтальную цель правой и левой руками (раст.-2м, 5-6 раз). 2. <b>Ползание</b> по наклонной доске с переходом на гимн. стенку. 3. <b>Ходьба</b> с перешагиванием	1. <b>Прыжки</b> в длину с места (фронтально) 2. <b>Метание</b> мешочков в горизонтальную цель правой и левой руками (раст.-2м, 5-6 раз). 3. <b>Ползание</b> по наклонной доске с переходом на гимн.	1. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке сгибая руки к плечам 2. <b>Прыжки</b> в длину с места (фронтально) 3. <b>Метание</b> мешочков в горизонтальную цель правой и левой руками (раст.-2м, 5-6 раз).
	– пролезание в воротики	через мячи	стенку.	<b>Спортивный досуг</b> <i>«Лихие моряки»</i>
Подвижные игры	«Совушка»	«Лягушки и цапля»	«Птички и кошки»	«Бездомный заяц»
3-я часть Малоподвиж- ные игры	Слово и движение «Рябинка», «Шли утята»	«Стоп»	«Угадай по голосу»	Пальчиковая гимнастика «Кораблик»

Апрель				
Задачи				
Ознакомить с прыжками через короткую скакалку, с перелезанием с одного пролета гимн. стенки на другой. Учить принимать правильное исходное положение и делать замах при метании на дальность. Следить за правильной осанкой при ходьбе по гимн. скамейке. Развивать ритмичность и ловкость в прыжках на скакалке, координацию при ходьбе по гимн. скамейке. Побуждать соблюдать правила в играх.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)				
Владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; принимает правильное и.п. и замах при метании предметов на дальность; энергично отталкивается в прыжках в длину ( <i>безопасность, физическая культура</i> ); готов соблюдать правила совместных игр, старается договариваться об условиях игры, объяснить правила игры				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
Виды детской деятельности				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: из колонны по одному в колонну по три. Ходьба: в колонне по одному змейкой с выполнением заданий по сигналу; мелким и широким шагом. Бег: в колонне в чередовании с б. в рассыпную; с остановкой на сигнал, широким шагом, взявшись за руки.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс № 6	Комплекс № 6	Комплекс № 7	Комплекс № 7
2-я часть <b>Основные движения</b>	<u>Работа по подгруппам</u> 1. <b>Лазание</b> по гимн. стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставными шагами – пролезание в воротаки не касаясь пола руками. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке ставя ногу с носка.	1. <b>Метание</b> предметов на дальность (3,5 – 6,5м) 2. <b>Лазание</b> по гимн. стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставными шагами 3. <b>Ходьба</b> по гимнастической	1. <b>Прыжки</b> через короткую скакалку на двух ногах на месте 2. <b>Метание</b> предметов на дальность (3,5 – 6,5м) 3. <u>Полоса препятствий:</u> <b>Ползание</b> по наклонной <b>Ходьба</b> с перешагиванием	1. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть. 2. <b>Прыжки</b> через короткую скакалку на двух ногах на месте <b>Метание</b> предметов на дальность (3,5 – 6,5м)
<b>Подвижные игры</b>	«Перелет птиц»	«День и ночь»	«Лягушки»	«Мышеловка»
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	Слово и движение «Мы летим над облаками»	«Стоп»	«Угадай по голосу»	Танцевальные движения «Весёлые лягушата».

<b>Май</b>				
<b>Задачи</b>				
Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, в ходьбе по гимн. скамейке; учить лазать по наклонной лестнице. Закреплять навык спрыгивания на полусогнутые ноги. Обогащать двигательный опыт детей в играх и эстафетах, способствовать развитию координации движений в прыжках на скакалке, ловкости – в лазании по наклонной лестнице. Провести диагностику (мониторинг) физического развития де				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)</b>				
Сохраняет равновесие при ходьбе по гимн. скамейке, может лазать по наклонной лестнице выполняя правильный хват за перекладину, согласовывает движения рук и ног в прыжках на скакалке ( <i>физическая культура</i> ); проявляет положительные эмоции при физической активности, знает о технике безопасности при метании, проявляет старательность при выполнении диагностических заданий.				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: нахождение своего места в колонне, из колонны по одному в колонну по три. Ходьба: с переменной направления и остановкой на зрительный ориентир, в чередовании с ползанием на средних четвереньках, в колонне парами в чередовании с х. в рассыпную, спиной вперед. Бег: в парах, челночный бег.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс № 8	Комплекс № 8	На гимнастической скамейке	На гимнастической скамейке
2-я часть <b>Основные движения</b>	<u><b>Диагностика</b></u>	1. <b>Лазание</b> по наклонной лестнице прикрепленной к гимн. стенке, переход на нее, перелезание с пролета на пролет приставными шагами. 2. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке на носочках, руки на пояс, на середине – присесть. <i>Спортивно-музыкальный досуг «День Победы»</i>	1. <b>Метание</b> мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (раст.-1,5 – 2 м) 2. <b>Лазание</b> по наклонной лестнице прикрепленной к гимн. стенке, переход на нее, перелезание с пролета на пролет приставными шагами 3. <b>Прыжки</b> через короткую скакалку на двух ногах на месте	1. <b>Метание</b> мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (раст.-1,5 – 2 м) 2. <b>Лазание</b> по наклонной лестнице прикрепленной к гимн. стенке, переход на нее, перелезание с пролета на пролет приставными шагами 3. <b>Прыжки</b> через короткую скакалку на двух ногах на месте
<b>Подвижные игры</b>	«Хитрая лиса»	«Зайцы и волк»	«Кролики»	«У медведя во бору»
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»

## СТАРШАЯ ГРУППА (от 5 лет до 6 лет)

### Целевые ориентиры освоения данной программы:

- 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.

Сентябрь				
<b>Задачи</b>				
Упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, мелким и широким шагом. Учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках из обруча в обруч, «змейкой». Провести диагностику (мониторинг) физического развития детей.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции, с различным положением рук, сохраняют равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке на носках и перешагивая предметы; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, подбрасывают мяч вверх и ловят ( <i>физическая культура</i> ); переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, ее успешных результатов.				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение в шеренгу, колонну. Перестроение в пары. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок; бег с изменением темпа, с остановкой по сигналу; мелким и широким шагом, высоко поднимая колени, захлестывая голень, в рассыпную.			
<b>ору</b>	С мячом	С мячом	С гимнастическими палками	С гимнастическими палками
2-я часть <b>Основные движения</b>	<b>1. Ходьба</b> по гимнастической скамейке, руки на пояс, с высоким подниманием колен. <b>2. Прыжки</b> на двух ногах из обруча в обруч <b>3. Лазание</b> по наклонной	<b>1. Подбрасывание</b> мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками не прижимая к груди <b>2. Ходьба</b> по гимнастической скамейке, перешагивая кирпичики, руки на пояс.	<b>1. Ползание</b> на четвереньках змейкой между предметами (кубики, кегли) <b>2. Подбрасывание</b> мяча вверх и ловля его. <b>3. Ходьба</b> по гимнастической	<i>Диагностика</i>  <i>Спортивный досуг</i> <i>«Ловкие ребята»</i>
	лесенке с переходом на вертикальную лесенку на высоких четвереньках	<b>3. Прыжки</b> на двух ногах с продвижением вперед, между кеглями – змейкой	скамейке на носках, в руках вверху палка	
<b>Подвижные игры</b>	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«День, ночь»	«С кочки на кочку»	«Пингвины» (две команды)
3-я часть <b>Игры Малоподвижн.</b>	Слово и движение «Дуб зеленый»	«Вершки и корешки» Пальч. гимн «Покажите	«Найди свое место» Слово и движение	«Тишина»

<b>Октябрь</b>				
<b>Задачи</b>				
Учить: бегу со сменой ведущего, длинной и короткой змейкой, выполнять прыжки через предметы, отбиванию мяча на месте одной рукой. Упражнять в ходьбе в глубоком приседе, выпадами, спиной вперед, приставным шагом; в беге выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой по звуковому сигналу, «змейкой», широким шагом. Упражнять: в подбрасывании мяча; ползании на четвереньках между предметами. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру; координацию движений в прыжках через препятствие.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», широким шагом, высоко поднимая колени, с поворотом на сигнал; ходят по верёвке прямо, приставным шагом, боком; выпрыгивают через препятствия на одной, 2-х ногах, боком; отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках ( <i>физическая культура</i> ); выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта.				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение в 2 колонны; в 2 круга, повороты прыжком направо, налево, расчет на 1-й, 2-й. Ходьба в колонне по одному в глубоком приседе, с поворотами туловища, на носках, на пятках, выпадами, спиной вперед. Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево. Бег со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперед			
<b>ОРУ</b>	Комплекс № 1	Комплекс № 1	В парах	В парах
2-я часть <b>Основ- ныедви- жения</b>	1. <b>Прыжки</b> через предметы высотой 15-20 см по прямой на двух ногах 2. <b>Подбрасывание</b> мяча вверх и ловля его, после хлопка. 3. <b>Полоса препятствий:</b> <b>Ползание</b> на четвереньках между предметами.	1. <b>Ходьба</b> по верёвке - диаметр=1,5-2 см, руки в стороны. 2. <b>Прыжки</b> через препятствия правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед. 3. <b>Ползание</b> на четвереньках между предметами, чередуя сбегом.	1. <b>Отбивание</b> мяча одной рукой на месте. 2. <b>Ходьба</b> по верёвке, выложенной змейкой, с мешочком на голове) <b>Прыжки</b> попеременно на 2-х ногах через шнур. 3. <b>Прыжки</b> через предметы,	<u>Круговая тренировка:</u> 1. Ходьба по гимн. скамейке на носках, руки на пояс. 2. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч 3. <i>Игровые упражнения:</i> 1. «Пронеси, не урони» 2. «Кто самый меткий?». 3. «Прыжковая эстафета»
<b>Подвижные игры</b>	«Не оставайся на земле»	«Хитрая лиса»	«Охотники и зайцы»	
3-я часть <b>Малоподвиж- ныеигры</b>	«Вершки и корешки» СД «Осенние листочки»	«Найди и промолчи» ПГ «Кораблик»	«У кого мяч» СД «Лягушонок»	«Улитка, иголка и нитка»

<b>Ноябрь</b>				
<b>Задачи</b>				
Упражнять: в энергичном отталкивании и мягком приземлении в прыжках; в ведении мяча одной рукой по прямой; в ходьбе по веревке. Учить расхождению из колонны по одному в разные стороны, ходить противходом, лазать разноименным способом по гимн. стенке, прыжкам на мат с гимн. скамейки. Закреплять навыки ходьбы и бега в колонне по одному, парами, с заданиями.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая соседний пролет стенки; по веревке, перешагивая кирпичики; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; ведут мяч одной рукой, спрыгивают с высоты на полусогнутые ноги ( <i>здоровье, физическая культура</i> );				
новых обстоятельствах; участвуют в играх с элементами спорта; испытывают интерес к народным играм ( <i>физическая культура, музыка, социализация, коммуникация, познание</i> )				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Перестроение в две, три колонны на месте. Повороты на месте, кругом, расхождение из колонны по одному в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, парами, в сочетании с х. согнувшись, обхватив голени руками, спиной вперед. Бег противходом, с ускорением, с остановкой по звуковому сигналу; высоко поднимая колени, по сигналу бег враспынную; семенящим шагом, обычный бег, чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге.			
<b>ору</b>	С обручами	С обручами	С лентами	С лентами
2-я часть <b>Основ- ныедви- жения</b>	<i>Работа по подгруппам:</i> 1. <b>Лазание</b> по гимнастической стенке разноименным способом. 2. <b>Ведение</b> мяча по прямой. 3. <b>Ходьба</b> по веревке, перешагивая кирпичики, с мешочком на голове.	<i>Работа по подгруппам:</i> 1. <b>Прыжки</b> на мат с высоты –20см, на обозначенное место (со скамейки) 2. <b>Лазание</b> по гимнастической стенке разноименным способом. 3. <b>Ведение</b> мяча: по прямой, сбоку;	1. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке, руки в стороны с приседанием на середине – руки вперед 2. <b>Прыжки</b> со скамейки на мат и обратно на скамейку (со страховкой). 3. <b>Лазание</b> гим.скамейке	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Удочка». 2. «Лягушки и цапля». 3. «Что изменилось?». 4. «Быстро передай» (в колонне). 5. «Кто быстрее доберется до флажка?»
<b>Подвижные игры</b>	«Бездомный заяц»	«Медведь и пчелы»	«Удочка»	
3-я часть игры <b>Малоподвижны</b>	«Карлики и великаны» СД «Выросли деревья в поле»	«Угадай, кто ушел?» ПГ «Мой домик»	«Тише едешь, дальше будешь»	



<b>Декабрь</b>				
<b>Задачи</b>				
Закреплять навыки и умения: ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега с преодолением препятствий, парами; перестроения с одной колонны в пары, две шеренги; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Ознакомить с ползанием по гимн. скамейке подтягиваясь руками, с правильным отталкиванием и приземлением в прыжках в длину с места.				
Совершенствовать двигательные умения и навыки детей в играх и эстафетах. Воспитывать чувство взаимовыручки. Продолжать приучать помогать готовить и убирать инвентарь на место, рассказывать о пользе регулярных занятий физкультурой.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Ходят по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, бросают мяч вверх и ловят двумя руками, перебрасывают мяч в парах, прыгают в длину с места, с зажатым между коленей мячом ( <i>физическая культура</i> ).				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Перестроение в пары, в две шеренги. Расчёт на первый, второй, третий; перестроение по расчёту. Ходьба по сигналу принять упор лёжа, с заданиями для рук, высоко поднимая колени, ходьба спиной вперёд, на носках, на пятках, по сигналу с поворотом кругом.			
<b>ору</b>	Комплекс № 2	Комплекс № 2	Комплекс № 3	Комплекс № 3
2-я часть <b>Основ- ные дви- жения</b>	1. <b>Перебрасывание</b> мяча друг другу от груди и снизу после удара об пол. 2. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке, выполняя приседания на каждый шаг (прямую ногу проносить слева, справа от скамейки) – обратно прыжки на 2-х ногах 3. <b>Прыжки</b> со скамейки и обратно на скамейку с высоты 20см	1. <b>Ползание</b> по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 2. <b>Перебрасывание</b> мяча друг другу из-за головы 3. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке на носках, руки за головой – обратно <b>прыжки</b> с зажатым между коленей мячом.	<i>Работа по подгруппам</i> 1. <b>Прыжок</b> в длину с места. 2. <b>Ползание</b> по гимнастической скамейке начетвереньках с мешочком на спине – обратно <b>ходьба</b> с мешочком на голове. 3. <b>Перебрасывание</b> мяча через веревку из-за головы, от груди сидя «по-турецки»	<i>Круговая тренировка:</i> 1. Лазание по гимн.стенке 2. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками 3. Ползание по гимн.скамейке на животе, подтягиваясь руками. <i>Игровые упражнения:</i> 1. «Попади в корзину». 2. «Ловкая пара». 3. «Уголки». <b>Спортивный досуг</b> «Зимушка-зима»
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишки с мячом»	«Ловишки парами»	«Два Мороза»	
3-я часть Игры <b>Малой подвижн.</b>	«Сделай фигуру»	«Затейники»	«Пройди бесшумно»	

<b>Январь</b>				
<b>Задачи</b>				
Учить: ходьбе приставным шагом; прыжкам на мягком покрытии; сочетать замах с броском при метании мешочков вдаль. Закреплять: перестроение из одной колонны в две по ходу движения; переползание по скамейке. Развивать: ловкость и координацию в упражнениях в подлезании и перешагивании; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и враспынную; метают вдаль, ходят по наклонной доске; выполняют правильно все виды основных движений ( <i>физическая культура</i> ); проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; знают о применении специальных физических упражнений ( <i>социализация, труд, коммуникация</i> )				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному приставным шагом с притопом и прихлопом, с перекатом с пятки на носок, по сигналу – поворот прыжком, перестроение в колонну по два. Бег «змейкой» на носках, со сменой ведущего по сигналу; со сменой направления движения по музыкальному сигналу. Повороты налево, направо			
<b>ору</b>		Комплекс с мячами	Комплекс № 3	Комплекс № 3
2-я часть <b>Основ- ныедви- жения</b>	<b>Зимние каникулы</b>	1. <b>Полоса препятствий:</b> Ходьба по наклонной доске с переходом на гимн. стенку и переход на соседний пролет - <b>Подлезание</b> под воротики - перешагивание через шнур (40 см) - <b>прыжки</b> на левой и правой ногах вперед. 2. <b>Прыжок</b> в длину с места,	<u>Неделя спорта:</u> 1. «День клюшки и шайбы» 2. «День мяча» 3. «День зимних игр»	1. <b>Метание</b> «снежков» вдаль правой и левой рукой из-за головы 2. <b>Ходьба</b> по наклонной доске с переходом на гимн. стенку и переход на соседний пролет – <b>прыжки</b> на левой и правой ногах вперед. 3. <b>Прыжок</b> в длину с места,
<b>Подвижные игры</b>		«Ловишки» (прыжки)		«Снежный бой»
3-я часть <b>Малоподвиж- ныеигры</b>		«Сыщики» (найди предмет)		Ходьба по сигналу, выполняя движение.

<b>Февраль</b>				
<b>Задачи</b>				
Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; прыжках и метании малого мяча; ходьбе и беге с изменением направления; ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами. Разучить: построение по диагонали, пролезание в обруч, без его касания, правильное отталкивание и приземление в прыжках в длину с места. Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную; перестраиваются в колонны по два и по три, в две шеренги после расчета на первый-второй, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; прыгают в длину с места; пролезают в обруч.				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть	Построение в шеренгу, перестроение в круг. Перестроение в шеренгу, в колонну по диагонали. Равнение в колонне,			
<b>Вводная</b>	шеренге, перестроение в звенья. Ходьба в колонне, в шеренге, по сигналу лечь на пол, широкой змейкой, выпадами, спиной вперед, на носках, пятках, высоко поднимая колени. Бег приставным шагом вправо, влево, с изменением темпа,			
<b>ору</b>	Комплекс № 3	Комплекс № 3	Комплекс № 4	Комплекс № 4
2-я часть <b>Основ- ные дви- жения</b>	1. <b>Пролезание</b> в обруч, не касаясь верхнего края обруча. <b>Пролезание</b> под дугу в группировке – <b>ходьба</b> по канату боком приставными шагами. 2. <b>Метание</b> правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния 3м. 3. <b>Ходьба</b> по наклонной доске с переходом на гимн.	<i>Работа по подгруппам</i> 1. <b>Прыжок</b> вверх с 3-4-х шагов, стараясь коснуться предмета. 2. <b>Пролезание</b> в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком - <b>Ползание</b> по гимн. скам. на животе подтягиваясь руками. 3. <b>Метание</b> малого мяча	1. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловя его двумя руками - <b>Ходьба</b> на носках между кеглям. 2. <b>Прыжок</b> - Перешагивание 3-4х - кубов, в конце с 3-4-х шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки 3. <b>Пролезание</b> под дугу, шнур правым и левым боком.	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Пробеги - не задень». 2. «Проведи мяч в ворота». 3. «Доберись и подай сигнал». 4. Прыжковая эстафета 5. «Мяч от пола». 6. «Через тоннель». <b>Спортивно-музыкальный досуг</b> <b>«Защитники Отечества»</b>
<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка»	«Два мороза»	«Встречные перебежки»	
3-я часть игры <b>Малоподвиж</b>	«Эхо» СД «Вот под елочкой»	Упражнение на дыхание ПГ «Десять тонких пальцев»	«Что летает» Массаж спины «Дятел»	Ходьба в колонне по одному со сменной ведущего

Март				
Задачи				
Закреплять: навыки ходьбы со сменой ведущего, бега «змейкой», бега в чередовании с ходьбой; перестроение в один, два круга; лазание по гимнастической стенке. Упражнять: в сохранении равновесия; энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; беге до 3 минут; ведении мяча на месте, лазании по гимн. стенке. Развивать: координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Учить в прыжках в длину с разбега правильно отталкиваться и приземляться.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, подлезают под шнур разными способами, перебрасывают мяч из одной руки в другую; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3 колонны, в 2 круга, соблюдать интервалы во время передвижения;				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
Виды детской деятельности				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: в один круга, в два круга, из колонны в шеренгу. Перестроение в три колонны. Повороты направо, налево. Ходьба в колонне по одному в сочетании с имитационной ходьбой гимнастов, силачей; в сочетании с ходьбой скрестным шагом; на 4 счёта на носках, спиной вперёд; со сменой ведущего, по сигналу – прыжки. Бег «змейкой», ускоряя и замедляя шаг, высоко поднимая колени, через препятствия (высота=15-20см); по кругу, изменяя направление,			
<b>ору</b>	На гим скамейке	На гим скамейке	Комплекс № 5	Комплекс № 5
2-я часть <b>Основ- ныедви- жения</b>	1. <b>Перебрасывание</b> малого мяча из правой руки в левую на месте. 2. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из руки в руку над головой. 3. <b>Прыжки</b> на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге. 4. <b>Прыжок</b> в длину с места,	<i>Работа по подгруппам:</i> 1. <b>Перелезание</b> гимн. скамеек боком. <b>Пролезание</b> под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола 2. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке прокатывая перед собой мяч. 3. <b>Перебрасывание</b> малого мяча из правой руки	1. <b>Прыжки</b> в длину с разбега, обращая внимание на приземление. <i>Работа по подгруппам:</i> 2. <b>Перелезание</b> гимн. скамеек боком. <b>Пролезание</b> под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола 3. <b>Ходьба</b> боком приставным шагом по канату	<i>Круговая тренировка:</i> 1. Прыжки через гимн. скамейку с опорой на руки. 2. Ползание по шнуру – ноги на шнуре, руки на полу по бокам от шнура. 3. Ведение мяча на месте. <i>Игровые упражнения:</i> 1. «Кто лучше прыгнет» (в длину). 2. «Ведение мяча» (футбол)
<b>Подвижные игры</b>	«Кто быстрее до флажка?»	«Горелки»	«Караси и щука»	«Тишина»
3-я часть игры <b>Малоподвиж</b>	«Эхо» СД «Вот под елочкой»	Упражнение на дыхание ПГ «Десять тонких пальцев»	«Что летает» Массаж спины «Дятел»	Ходьба в колонне по одному со сменной ведущего

*Апрель*

**Задачи**

Учить: пружинистому шагу с носка, броску мяча в кольцо, прыжку через короткую скакалку. Закреплять: ходьбу с изменением направления; длинной и короткой змейкой; ползание по гимнастической скамейке; метание в горизонтальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. Повторить: прыжки в длину с разбега; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранение рав.

**Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)**

Могут выполнять бросок мяча в кольцо 2-я руками от себя, ловить мяч не прижимая к себе. Выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости,

	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
--	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------

**Виды детской деятельности**

1-я часть <b>Вводная</b>	Построение в колонну, перестроение в звенья. Перестроение в 2-3 колонны на месте и в движении; в пары на месте, по сигналу – в движении. Пружинистый шаг с носка, руки прижаты к туловищу. Ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках, выпадами и спиной вперед; в колонне со сменой ведущего, ходьба короткой и длинной змейкой.
-----------------------------	---

<b>ору</b>	Комплекс № 5	Комплекс № 5	В парах	В парах
2-я часть <b>Основные движения</b>	1. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке на носках,	<i>Работа по подгруппам:</i> 1. <b>Бросок</b> мяча в кольцо 2-я руками от себя.	1. <b>Прыжки</b> через короткую скакалку на месте	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Кто быстрее соберется?».
активно двигают кистями рук при броске	раскладывая и собирая мелкие предметы. 2. <b>Прыжки</b> в длину с разбега, обращая внимание на приземление 3. <b>Лазание</b> по гимн. стенке произвольным способом, переход на соседний пролет. 4. <b>Ползание</b> по гимн. скамейке на высоких четвереньках.	2. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке, высоко поднимая колени, руки в стороны, перешагивая препятствия. 3. <b>Прыжки</b> в длину с разбега на мат, обратить внимание на толчок	2. <b>Лазание</b> по гимн. скамейке опираясь на предплечья и ладони с мешочком на спине 3. <b>Бросок</b> мяча в кольцо 2-я руками от себя. 4. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке правым и левым боком, перешагивая кубики 4. <b>Ходьба</b> боком приставным шагом по канату	2. «Перебрось - поймай». 3. «Передал - садись». 4. «Дни недели». 5. «Рыбак и рыбаки». 6. «Мяч через сетку». 7. «Быстро разложи - быстро собери». 8. «Мышеловка».
<b>Подвижные игры</b>	«Пожарные на учении»	«Мы веселые ребята»	«Охотники и утки»	<i>Спортивный досуг «Непоседы»</i>
3-я часть <b>Игры М.П.</b>	ПГ «Пять маленьких братцев»	«У кого мяч?»	СД «Дуб зеленый»	«Кто летает?»

<b>Май</b>				
<b>Задачи</b>				
Упражнять: в прыжках через длинную и короткую скакалку; в метании мешочков в горизонт. цель. Развивать ловкость в ползании по скамейке с мешочком на спине. Провести диагностику (мониторинг) развития физических качеств детей. Побуждать детей проявлять максимальные физические качества при выполнении движений.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют играх с элементами спорта ( <i>физическая культура, музыка</i> ); сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности.				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Размыкание в колоннах, Перестроение парами в два круга. Ходьба парами в колонне, по сигналу - перестроение в одну колонну; в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках, спиной вперед, перекатом с пятки на носок			
<b>ору</b>	Комплекс № 7	Комплекс № 7	Комплекс № 8	Комплекс № 8
2-я часть <b>Основ- ныедви- жения</b>	<b>Диагностика</b>	<i>Работа по подгруппам:</i> 1. <b>Прыжки</b> через короткую скакалку на месте 2. <b>Метание</b> мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м).  <b>Спортивно-музыкальный праздник «День Победы»</b>	1. <b>Кружение</b> парами, держась за руки. 2. <b>Прыжки</b> через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) 3. <b>Метание</b> мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м). 4. <b>Лазание</b> по гимн. скамейке опираясь на предплечья и ладони с мешочком на спине	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Пронеси – не урони» 2. «Подбей волан» (футбол). 3. «Кто дальше забросит волан». 1. «Пингвины». 2. «Пробеги - не сбей». 3. Волейбол с большим мячом. 4. «Мишень - корзинка».
<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка»	«Выбивалы»	«Мяч – капитану»	
3-я часть <b>Малоподвиж- ныеигры</b>	«Эхо»	«Запрещенное движение»	«Стоп»	«Возьми флажок»

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (от 6 лет до 7 лет) РАЗНОВОЗРАСТНАЯ ГРУППА (от 6 до 8 лет)

### Целевые ориентиры освоения программы:

- 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 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 вовремя 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.

<b>Сентябрь</b>				
<b>Задачи</b>				
Упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу; в сохранении равновесия на повышенной опоре. Развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить упражнения:				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу;				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение в шеренгу, колонну; повороты направо, налево. Перестроение в три звена. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м - ходьба, 20 м - бег); бег в рассыпную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 с; перестроение в колонну по три			
<b>ору</b>	Комплекс с мячом (20 см)	Комплекс с мячом (20 см)	Комплекс с малым мячом	Комплекс с малым мячом
2-я часть <b>Основ- ные дви- жения</b>	<b>1. Ходьба</b> по гимн. скамейке боком, приставным шагом через мячи. <b>2. Подлезание</b> под воротики правым и левым боком <b>3. Прыжки</b> с разбега с доставанием до предмета	<b>1. Перебрасывание</b> мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м) <b>2. Ходьба</b> по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине - присесть, встать и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове	<b>1. Ползание</b> по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками <b>2. Перебрасывание</b> мячей друг другу двумя 2-я руками из-за головы с отскоком от пола <b>3. Ходьба</b> по гимн. скамейке с хлопками под ногой, на середине скамейки - приседание	<i>Диагностика</i>  <i>Спортивный досуг</i> <i>«Веселые ребята»</i>
<b>Подвижные игры</b>	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«Не оставайся на полу»	«Жмурки»	«Пингвины» (две команды)
3-я часть <b>Малоподвиж- ные игры</b>	Слово и движение «Ветер веет над полями»	«Вершки и корешки» Пальч. гимн «Покажите пальцем»	«Найди и промолчи» Слово и движение «Дети утром рано встали»	Ходьба в колонне с дыхательными упражнениями



<b>Октябрь</b>				
<b>Задачи</b>				
Учить: - выполнять прыжки вверх из глубокого приседания, отбиванию мяча на месте одной рукой. Закреплять: - навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями. Упражнять: в сохранении равновесия; прыжках; в перебрасывании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках ( <i>физическая культура</i> )				
подвижных игр, уверенно анализируют их; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; ( <i>музыка, познание, здоровье, физическая культура, социализация</i> )				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение в колонну; повороты направо, налево. Перестроение в три колонны. Ходьба в колонне по одному со сменой направления, на носках, на пятках, выпадами, спиной вперед; бег со сменой направления, «змейкой», семенящий, широким шагом, на носках, с захлестыванием голени, подскоком, бег до 60 с.			
<b>ору</b>	Комплекс № 1	Комплекс № 1	Комплекс с гимпалкой	Комплекс с гимпалкой
2-я часть <b>Основ- ныедви- жения</b>	1. <b>Прыжки</b> вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед. 2. <b>Перебрасывание</b> мячей друг другу двумя 2-я руками от груди. 3. <b>Полоса препятствий: Ползание</b> по гимнастической скамейке на спине прямо,	1. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке, руки за головой, с мешочком на голове – спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. <b>Прыжки</b> вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед. 3. <b>Ползание</b> по гимнастической скамейке	1. <b>Отбивание</b> мяча одной рукой на месте. 2. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке, руки за головой, с мешочком на голове.- <b>Прыжки</b> попеременно на левой и правой ноге через шнур. 3. <b>Прыжки</b>	<i>Круговая тренировка:</i> 1. Ходьба по гимн.скамейке на носках, руки на пояс. 2. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч 3. Лазание по гимн.стенке <i>Игровые упражнения:</i> 1. «Проведи мяч» (футбол). 2. «Кто самый меткий?». <i>Эстафеты</i>
<b>Подвижные игры</b>	«Охотники и утки»	«Дорожка препятствий»	Танец «Игра с мячом»	
3-я часть <b>Игры М.П.</b>	«Вершки и корешки»	«Фигуры»	«Фигурная ходьба»	«Улитка, иголка и нитка»

<b>Ноябрь</b>				
<b>Задачи</b>				
Учить: ползанию по гимн. скамейке с мешочком на спине; прыжкам через препятствия. Упражнять: в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под воротики; ведении мяча одной рукой по прямой; ползании по скамейке с мешочком на голове; равновесии. Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, враспынную, с заданиями для рук.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; ходят по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; бросают предметы в цель из разных исходных положений, ведут мяч одной рукой				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Перестроение в две, три колонны на месте. Равнение на направляющего. Ходьба и бег в колонне по одному, враспынную, парами, тройками, с ускорением, «змейкой». Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с изменением направления по ориентирам, по кругу взявшись за руки.			
<b>ору</b>	Комплекс в парах	Комплекс в парах	Комплекс с лентами	Комплекс с лентами
2-я часть <b>Основ- ные дви- жения</b>	1. <b>Ползание</b> по гимн. скамейке с мешочком на спине – обратно прыжки на 2-х ногах мешочек зажат между коленей 2. <b>Ведение мяча:</b> по прямой, сбоку; между предметами 3. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке с лентами,	1. <b>Прыжки</b> через 8-10 препятствий, последовательно через каждое, подтягивая колени к животу. 2. <b>Ползание</b> по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3. <b>Ведение мяча:</b> по прямой,	1. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки 2. <b>Прыжки</b> на 2-х ногах с поворотом	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Перелет птиц». 2. «Лягушки и цапля». 3. «Что изменилось?». 4. «Удочка». <i>Эстафеты:</i> 1. «Быстро передай» (в колонне).
<b>Подвижные игры</b>	«Перелет птиц»	«Мышеловка»	«Рыбак и рыбки»	<b>Спортивно-музыкальный досуг</b> <b>«Мы живем в России»</b>
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Затейники» СД «Сильный ветер»	«Эхо» ПГ «Мой домик»	Ходьба в колонне по одному дыхательными упр. Самомассаж «Дождь»	Ходьба с дыхательными упражнениями.

Декабрь				
Задачи				
Закреплять навыки и умения: ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега с преодолением препятствий, парами; перестроения с одной колонны в две и три; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Ознакомить с ползанием по-пластунски, с прыжками через короткую скакалку на 2-х ногах.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Ходят по гимнастической скамейке, с мячом в руках, на середине поворот, бросают мяч вверх, о землю и ловят, отбивают мяч в движении; ползают по-пластунски, прыгают на двух с поворотом кругом у ориентира ( <i>физическая культура</i> );				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
Виды детской деятельности				
1-я часть <b>Вводная</b>	Перестроение в две шеренги, колонны, круга. Ходьба с длинной и короткой «змейкой», гимнастическим шагом, в полу приседе, с остановкой по сигналу. Бег «змейкой» чередуется с б. враспынную, длинной и короткой «змейкой», захлестывая голени, выбрасывая прямые ноги вперед, с преодолением препятствий.			
<b>ору</b>	Комплекс № 2	Комплекс № 2	Комплекс с обручами	Комплекс с обручами
2-я часть <b>Основ- ные дви- жения</b>	1. <b>Бросание</b> мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками 2. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке с мячом в руках, на середине – поворот вокруг себя 3. <b>Прыжки</b> на 2-х ногах с поворотом кругом (у ориентира), продвигаясь вперед 4. <b>Прыжки</b> со скамейки на полусогнутые ноги	1. <b>Ползание</b> по-пластунски до ориентира (фронтально) 2. <b>Подбрасывание</b> мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания 3. <b>Ходьба</b> по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу 4. <b>Упражнение</b> «Крокодил» (расстояние - 3м).	1. <b>Прыжки</b> через короткую скакалку на 2-х ногах на месте. 2. <b>Ползание</b> по-пластунски до ориентира – обратно прыжки на одной ноге. 3. <b>Подбрасывание</b> малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»), подбрасывая одной и ловля двумя руками («Не урони»).	<u>Круговая тренировка:</u> 1. Лазание по гимн.стенке 2. Подлезание под несколько подряд стоящих воротиков 3. Ползание по-пластунски с мешочком в руках.  <u>Игровые упражнения:</u> 1. «Догони пару». 2. «Ловкая пара». 3. «Снайперы». <u>Эстафеты:</u> 1. «Передал - садись». 2. «Хитрая лиса».
<b>Подвижные игры</b>	«Ловля обезьян»	«Перемени предмет»	«Два Мороза»	<b>Спортивный досуг</b> <b>«Зимушка-зима»</b>
3-я часть Игры М.П.	эстафета «Передал - садись»	«Летает - не летает» СД «Сильный ветер»	«Пройди бесшумно» ПГ «Киселек»	3-я часть

<b>Январь</b>				
<b>Задачи</b>				
Учить: ходьбе приставным шагом; прыжкам на мягком покрытии; метанию мешочков в вертикальную цель. Закреплять: перестроение из одной колонны в две по ходу движения; переползание по скамейке. Развивать: ловкость и координацию в упражнениях с мячом, в подлезании и перешагивании; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги, глазомер при метании мешочка.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и врассыпную, по гимнастической скамейке (перешагивая скакалку, сложенную вдвое); прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед, чрез длинную скакалку по одному; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений ( <i>физическая культура</i> ).				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, врассыпную. Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки. Повороты налево, направо			
<b>ору</b>		Комплекс с мячами	Комплекс № 3	Комплекс № 3
2-я часть <b>Основ- ныедви- жения</b>	<b>Зимние каникулы</b>	1. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке перешагивая скакалку, сложенную вдвое 2. <b>Прыжки</b> через короткую скакалку в движении. 3. <b>Полоса препятствий:</b>	<u>Неделя спорта:</u> 1. «День клюшки и шайбы» 2. «День мяча» 3. «День зимних игр»	<b>1. Метание</b> мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м. <b>2. Ходьба</b> по гимнастической скамейке на носках с мешочком на голове, на середине поворот вокруг себя – <b>прыжки</b> с зажатым между ног мешочком.
<b>Подвижные игры</b>		«Ловишки» (прыжки)	«Волк во рву»	
3-я часть <b>Малоподвиж- ныеигры</b>		«Сыщики» (найди предмет)	«Горшки»	Ходьба по сигналу, выполняя движение.

<b>Февраль</b>				
<b>Задачи</b>				
Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; прыжках и метании малого мяча; ходьбе и беге с изменением направления; ходьбе по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами. Разучить: пролезание в обруч, без его касания, прыжков в длину с места; ходить и бегать по кругу с изменением направления. Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч,				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, врассыпную; перестраиваются в колонны по два и по три, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; прыгают в длину с места, последовательно через линии; пролезают в обруч, подлезают под дугу правым и левым боком ( <i>физическая культура</i> ).				
разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения ( <i>социализация, здоровье, физическая культура, коммуникация</i> )				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Перестроение в колонны по два и по три через середину. Ходьба перешагивая скакалку, сложенную вдвое; с хлопком сверху – под правой ногой, перекатом с пятки на носок. Бег в чередовании с прыжками на одной ноге, мелким и широким шагом, в умеренном темпе до 1,5 мин. Ходьба по канату боком приставным шагом			
<b>ору</b>	Комплекс со скакалкой	Комплекс со скакалкой	Комплекс с гим. палками	Комплекс гим. палками
2-я часть <b>Основ- ные дви- жения</b>	1. <b>Пролезание</b> в обруч, не касаясь верхнего края обруча. Пролезание под дугу в группировке – ходьба по канату боком приставными шагами. 2. <b>Метание</b> мяча в вертикальную цель, стоя на коленях (расстояния 4 м). 3. <b>Ходьба</b> по гимн. скамейке поднимая ногу вперед вверх,	1. <b>Прыжок</b> в длину с места. 2. <b>Пролезание</b> в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком - <b>Ползание</b> по гимн. скам. на животе подтягиваясь руками 3. <b>Метание</b> мяча в движущуюся цель произвольно. 4. <b>Прыжки</b> на одной ноге	1. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове - <b>Ходьба</b> на носках между кеглям. 2. <b>Прыжок</b> в длину с места 3. <b>Пролезание</b> под дугу, шнур правым и левым боком. 4. <b>Лазание</b>	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Пробеги - не задень». 2. «Мяч водящему». 3. «Ловишки с мячом». <i>Эстафеты:</i> 1. Прыжковая эстафета со скамейкой. 2. «Мяч от пола». 3. «Через тоннель».
<b>Подвижные игры</b>	«Не попадись»	«Ловишка, лови ленту»	«Охотники и звери»,	
3-я часть Игры М.П.	«Эхо»	Упражнение на дыхание	«Кто ушел?»	

<b>Март</b>				
<b>Задачи</b>				
Закреплять: навыки ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонну по одному и по два в движении; лазание по гимнастической стенке. Упражнять: в сохранении равновесия; энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; беге до 3 минут; ведении мяча на месте, лазании по гимн. стенке. Развивать: координацию движений в упражнениях с мячом;				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве ( <i>физическая культура, познание</i> ).				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: из колонны по одному в колонну по два в движении, из колонны в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег враспынную; бег на носках, с высоким подниманием колен, с выполнением заданий по сигналу.			
<b>ору</b>		Комплекс № 4	С длинной скакалкой	С длинной скакалкой
2-я часть <b>Основ- ныедви- жения</b>	1. <b>Перебрасывание</b> мяча друг другу двумя руками снизу, стоя на коленях (расстояние - 3 м). 2. <b>Ходьба</b> по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову смешочком на голове, руки на поясе. 3. <b>Прыжки</b> на двух ногах	<i>Работа по подгруппам:</i> 1. <b>Лазание</b> по гимнастической стенке переменным способом. 2. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейки на середине сделать «ласточку». 3. <b>Перебрасывание</b> мяча друг другу двумя руками из-за головы, от себя ног	1. <b>Прыжки</b> в длину с разбега, обращая внимание на приземление. <i>Работа по подгруппам:</i> 2. <b>Лазание</b> по гимнастической стенке одноименным способом 3. <b>Ходьба</b> боком приставным шагом по канату 4. <b>Перебрасывание</b> мяча	<i>Круговая тренировка:</i> 1. Прыжки через гимн. скамейку с опорой на руки. 2. Ползание по шнуру – ноги на шнуре, руки на полу по бокам от шнура. 3. Ведение мяча на месте. <i>Игровые упражнения:</i> 1. «Через болото по кочкам» 2. «Ведение мяча» (футбол). <i>Эстафеты</i>
<b>Подвижные игры</b>	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«Горелки»	«Жмурки»	<b>Подвижные игры</b>
3-я часть <b>Малоподвиж- ныеигры</b>	«Эхо» СД «По дорожке»	«Придумай фигуру» ПГ «Маланья»	«Стоп»	«Возьми флажок»

<b>Апрель</b>				
<b>Задачи</b>				
Учить: ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении - «улитка». Закреплять: ходьбу с изменением направления; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в горизонтальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке по диагонали.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
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; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности,				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «улитка» - ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба враспынную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз-два»			
<b>ору</b>	Комплекс № 5	Комплекс № 5	Комплекс № 6	Комплекс № 6
2-я часть <b>Основ- ныедви- жения</b>	1. <b>Ходьба</b> парами по двум параллельным скамейкам. 2. <b>Прыжки</b> в длину с разбега, обращая внимание на приземление 3. <b>Лазание</b> по гимнастической стенке произвольным способом, переход нососедний пролет.	1. <b>Метание</b> мешочков в горизонтальную цель. 2. <b>Прыжки</b> на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. 3. <b>Ходьба</b> по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову;	1. <b>Лазание</b> по гимнастической стенке по диагонали приставным шагом. 2. <b>Метание</b> мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м). 3. <b>Ходьба</b> боком приставным шагом по канату. 4.	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Кто быстрее соберется?». 2. «Перебрось - поймай». 3. «Передал - садись». 4. «Дни недели». <i>Эстафеты:</i> 1. Бег со скакалкой. 2. «Рыбак и рыбаки». 3. «Мяч через сетку». 4. «Быстро разложи - быстро собери». <i>Спортивный досуг</i> <b>«Непоседы»</b>
<b>Подвижные игры</b>	«Ловля обезьян»	«Прыгни - присядь», «Стоп»	«Охотники и утки»	
3-я часть <b>Малоподвиж- ныеигры</b>	ПГ «Пять маленьких братцев»	«Придумай фигуру»	СД «Дуб зеленый»	«Возьми флажок»
<b>Май</b>				
<b>Задачи</b>				

Учить: прыжкам на возвышение; бегать на скорость; бегать со средней скоростью до 100 м. Упражнять: в прыжках в длину с разбега; перебрасывании мяча в шеренгах; равновесии в прыжках; в метании мешочков в горизонт. цель. Провести диагностику (мониторинг) развития физических качеств детей. Побуждать детей проявлять максимальные физические качества				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют играх с элементами спорта ( <i>физическая культура, музыка</i> ); сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат ( <i>социализация, здоровье, физическая культура</i> )				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.			
<b>ору</b>	Комплекс № 5	Комплекс № 5	Комплекс № 6	Комплекс № 6
2-я часть <b>Основ- ныедви- жения</b>	<b>Диагностика</b>	<i>Работа по подгруппам:</i> 1. <b>Прыжки</b> на возвышение (20 см.) 2. <b>Метание</b> мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м).  <b>Спортивно-музыкальный праздник «День Победы»</b>	1. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг. 2. <b>Прыжки</b> на возвышение (20 см.) 3. <b>Метание</b> мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м). 4. <b>Ходьба</b> боком приставным шагом по канату.	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч). 2. «Ведение мяча» (футбол). 3. «Быстро по местам». 4. «Тяни в круг». <i>Эстафеты:</i> 1. «Пингвины». 2. «Пробеги - не сбей». 3.
<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка»	«Лодочки и пассажиры»	«Прыгни - присядь»	
3-я часть <b>Мало- подвижные игры</b>	«Эхо»	«Запрещенное движение»	«Стоп»	«Возьми флажок»