

Согласовано:
заместитель заведующего
по воспитательной и методической работе
В.Г. Панасюк
«31» августа 2023г.

Утверждаю:
заведующий МБДОУ
«Преображенский детский сад
«Мальчик»»
З.В. Трубникова
«31» августа 2023г.

**Комплексно – тематическое
планирование
по физическому развитию
на 2023/2024 учебный год**

возраст: 3- 7 лет
инструктор по физической
культуре: Табакова А.В

п. Преображенский
2023г

Содержание

I. Пояснительная записка	4
1.1. Планируемые результаты на этапе завершения освоения программы	6
1.2. Цель, задачи и содержание программы по физическому развитию дошкольников	6
1.3. Педагогическая диагностика	35
1.4. Методы, формы и способы организации работы по физическому воспитанию	37
1.5. Принципы организации занятий	38
1.6. Структура занятий	37
1.7. Интеграция образовательной области «Физическая культура»	40
1.8. Форма проведения утренней гимнастики	41
II. Перспективное планирование НОД по физической культуре. По учебному плану 2 часа в неделю НОД и 1 час на прогулке	40
Содержание организованной образовательной деятельности СЕНТЯБРЬ средняя группа 2 часа в неделю НОД и 1 час на прогулке	50
Содержание организованной образовательной деятельности	65
СЕНТЯБРЬ старшая группа 2 часа в неделю и 1 час на прогулке	65
Содержание организованной образовательной деятельности	83
СЕНТЯБРЬ подготовительная группа 2 часа в неделю и 1 час на прогулке	83
III. Оздоровительно–игровой час	98
Пояснительная записка	98
3.1 Младшая группа	100
3.2 Средняя группа	107
3.4. Подготовительная группа	123
V. Ресурсное обеспечение реализации плана	134

I. Пояснительная записка

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничной личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Основанием программы для разработки служит

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21 января 2019 № 31 «О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 01.12.2022 № 1048 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 13.05.2011 Л №26 «Об утверждении СанПИН 2.4.1.3049-13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Конвенция о правах ребёнка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года);
- Методические рекомендации по реализации Федеральной образовательной программы дошкольного образования;
- Рекомендации по формированию инфраструктуры дошкольных образовательных организаций и комплектации учебно-методических материалов в целях реализации образовательных программ дошкольного образования.

Образовательная программа МБДОУ разработана с учетом:

- Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста» / Авторы: Р.Б. Стеркина, О.Л. Князева, Н.Н. Авдеева;
- Программа «Светофор» / Авторы: Трубникова З.В., Ижиченко С.П.;
- Образовательная программа «Развитие познавательно – исследовательской деятельности через организацию детского моделирования» / Авторы: Трубникова З.В., Синаева В.В., Шумакова Л.В., Мартынова М.А.
- Образовательная программа «Волонтерство в детском саду: первые шаги к добру» / Авторы: Панасюк В.Г., Раменская А.С., Чмуж М.Л.
- Образовательная программа «Развитие детского туризма как условие освоения дошкольниками социокультурной и природной среды родного края» / Авторы: Панасюк В.Г., Табакова А.В.

1.1. Планируемые результаты на этапе завершения освоения программы (к концу дошкольного возраста):

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

1.2. Цель, задачи и содержание программы по физическому развитию дошкольников:

Цель - полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности.

от 2 месяцев до 1 года

В области физического развития основными задачами образовательной деятельности являются:

- обеспечивать охрану жизни и укрепление здоровья ребёнка, гигиенический уход, питание;
- организовывать физиологически целесообразный режим жизнедеятельности и двигательную деятельность детей, обучая основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) на основе положительного эмоционального общения и совместных действий педагога с ребёнком;

- поддерживать положительную эмоциональную реакцию при выполнении движений, чувство удовлетворения и радости от совместных действий ребёнка с педагогом в играх-забавах.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог приучает ребёнка к определенному жизненному ритму и порядку в ходе режимных процессов, организует двигательную деятельность, создает условия для сохранения и укрепления здоровья средствами физического воспитания.

С 2 месяцев педагог оказывает помощь в удержании головы в вертикальном положении, повороте её в сторону звука, игрушки; побуждает переворачиваться со спины на бок (к 4 месяцам), на живот (к 5 месяцам), с живота на спину (к 6 месяцам); отталкиваться ногами от опоры в вертикальном положении при поддержке под мышки; побуждает захватывать и удерживать игрушку; поощряет попытки лежать на животе с опорой на предплечья, кисти рук; дотягиваться до игрушки, подползать к ней; проводит комплекс гимнастики.

С 6 месяцев педагог помогает осваивать движения, подготавливающие к ползанию, поощряет стремление ребёнка ползать, самостоятельно садиться из положения лежа и ложиться из положения сидя, уверенно переворачиваться со спины на живот и обратно, сидеть; помогает вставать и стоять с поддержкой, переступать, держась за опору (к 8 месяцам); побуждает к манипулированию предметами (берет, осматривает, перекладывает из руки в руку, размахивает, бросает и другое); проводит с ребёнком комплекс гимнастики, включая упражнения с использованием предметов (колечки, погремушки).

С 9 месяцев педагог создает условия для развития ранее освоенных движений, упражняет в ползании в разных направлениях, вставании, перешагивании, побуждает присесть и вставать, делать первые шаги вдоль опоры при поддержке за руки, за одну руку, самостоятельно; ходить за каталкой, при поддержке подниматься на ступеньки; брать, держать и бросать мяч; поощряет стремление ребёнка к разнообразным движениям (присесть на корточки, поднимать предметы, переносить их, открывать и закрывать крышку коробки, ставить один предмет на другой и так далее); вызывает эмоциональный отклик и двигательные реакции на игровые действия и игры-забавы («Поехали-поехали», «Сорока-сорока», «Ладушки», «Коза рогатая», «Пташечка-перепелочка» и другое) и ритмичную музыку; проводит комплекс гимнастики и закаливания; начинает формировать первые культурно-гигиенические навыки, приучает к опрятности.

от 1 года до 2 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребёнком;
- создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве; поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом; привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх, побуждать к самостоятельным действиям;
- укреплять здоровье ребёнка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог активизирует двигательную деятельность детей, создает условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба), развития координации при выполнении упражнений; побуждает к самостоятельному выполнению движений; обеспечивает страховку для сохранения равновесия; поощряет и поддерживает, создает эмоционально-положительный настрой, способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков.

В процессе физического воспитания педагог обеспечивает условия для развития основных движений и выполнения общеразвивающих упражнений.

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

Основные движения:

бросание и катание: бросание мяча (диаметр 6-8 см) вниз, вдаль; катание мяча (диаметр 20-25 см) вперед из исходного положения сидя и стоя;

ползание, лазанье: ползание по прямой на расстояние до 2 метров; подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см; пролезание в обруч (диаметр 50 см), перелезание через бревно (диаметр 15-20 см); лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1-1,5 метра);

ходьба: ходьба за педагогом стайкой в прямом направлении;

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (шириной 25-20-15 см), по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10-15-20 см (ширина доски 25-30 см, длина 1,5-2 м) с поддержкой; подъем на

ступеньки и спуск с них, держась за опору; перешагивание через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5-15-18 см со страховкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) и без них;

в комплекс включаются упражнения: поднятие рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя, наклоны вперед (положить кубик и поднять его, перегибаясь через веревку, натянутую на высоте 40-45 см), сгибание и разгибание ног, приседание с поддержкой педагога или у опоры.

2) Подвижные игры и игровые упражнения: педагог организует и проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры, побуждая детей к активному участию и вызывая положительные эмоции.

Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков.

3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой (при помощи педагога мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться салфеткой, есть ложкой, пользоваться личным полотенцем и так далее).

от 2 лет до 3 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;

поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;

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

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

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические

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

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

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

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

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

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

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

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

лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

от 3 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 ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстоянии 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

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

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

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в

обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

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

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднятие и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание 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; поднятие и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

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

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

Строевые упражнения:

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

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

кегли и другое).

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

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.

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

5) Активный отдых.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 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 квартал.

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

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

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

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

упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая 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 2х5 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); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание 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 перекладывание предметов с места на место.

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

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с 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, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

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 «ступающим шагом» и «полуёлочкой».

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 упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

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

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

активного отдыха;

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

укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять 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.

Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в

разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

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

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «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 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

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

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание

через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-

оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

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

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

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», «полуёлочкой» (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.

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

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 реки, озера 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 способ 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 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, самостоятельность, творчество;

поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации,

партнерское взаимодействие в команде;

воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

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

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

Для решения задач физического воспитания детей в детском саду используются следующие педагогические средства: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультурные развлечения, спортивные праздники и досуги.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание и движение (гимнастики, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Кроме того задачи, направленные на физическое развитие детей решаются индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, малоподвижные игры и др.).

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду имеется музыкально-спортивный зал для занятий. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

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; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными

способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в 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 а 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 духовнонравственных 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 её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, 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», «ёлочкой».

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.

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 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 ляжки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

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

воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со

взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Цели педагогической диагностики, а также особенности её проведения определяются требованиями ФГОС ДО. При реализации Программы проводится оценка индивидуального развития детей, которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики.

Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО:

- планируемые результаты освоения основной образовательной программы ДО заданы как целевые ориентиры ДО и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на разных этапах дошкольного детства;
- целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- освоение программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

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

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

Педагогическая диагностика в МБДОУ проводится на начальном этапе освоения ребёнком образовательной программы в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (заключительная диагностика). При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребёнка в группе. Сравнение результатов стартовой заключительной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребёнка.

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на

основе малоформализованных диагностических методов: наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и тому подобное), специальных диагностических ситуаций. При необходимости педагог может использовать специальные методики диагностики физического, коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического развития.

Основным методом педагогической диагностики является наблюдение. Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики развития ребёнка. Они выступают как обобщенные показатели возможных достижений детей на разных этапах дошкольного детства в соответствующих образовательных областях. Педагог наблюдает за поведением ребёнка в деятельности (игровой, общении, познавательно-исследовательской, изобразительной, конструировании, двигательной), разных ситуациях (в режимных процессах, в группе и на прогулке, совместной и самостоятельной деятельности детей и других ситуациях). В процессе наблюдения педагог отмечает особенности проявления ребёнком личностных качеств, деятельностных умений, интересов, предпочтений, фиксирует реакции на успехи и неудачи, поведение в конфликтных ситуациях и тому подобное.

Наблюдая за поведением ребёнка, педагог обращает внимание на частоту проявления каждого показателя, самостоятельность и инициативность ребёнка в деятельности. Частота проявления указывает на периодичность и степень устойчивости показателя. Самостоятельность выполнения действия позволяет определить зону актуального и ближайшего развития ребёнка. Инициативность свидетельствует о проявлении субъектности ребёнка в деятельности и взаимодействии.

Результаты наблюдения фиксируются в карте развития ребёнка. Фиксация данных позволят педагогу выявить и проанализировать динамику в развитии ребёнка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учётом индивидуальных особенностей развития ребёнка и его потребностей.

Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную творческую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс

1.4. Методы, формы и способы организации работы по физическому воспитанию

Основными методами, используемыми в процессе работы с дошкольниками являются:

- Словесный(беседа. объяснение, оценка, команда)

- Игровой метод.
- Наглядный метод (имитация, использование ориентиров).
- Соревновательный.

Формы организации работы по физическому воспитанию

- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия
- Подвижные игры
- Физкультминутки
- Спортивные игры
- Спортивные упражнения
- Физкультурные досуги
- Спортивный праздник

Формы проведения физкультурных занятий:

- Занятия по традиционной схеме.
- Игровые занятия (состоящие из подвижных игр).
- Занятия-тренировки в основных видах движений.
- Занятия-соревнования.
- Контрольно-проверочные занятия .
- Сюжетно -игровые занятия.
- Интегрированные занятия.

Способы, применяемые в образовательной области «Физическая культура»

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданные формы проведения гимнастики данное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и

главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

1.5. Принципы организации занятий

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

Принцип развивающего обучения от детей требует приложение усилий для овладения новыми движениями.

Принцип интеграции: процесс оздоровления детей в МБДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

1.6. Структура занятий

В каждой группе проводятся физкультурные занятия, которые имеют свои временные рамки:

Занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз в неделю на улице.

в год – 108 часа;
в месяц – 12 часов;
в неделю – 3 часа.

Вариативная часть:

Патриотическое воспитание - 14 часов в год

Экологическое воспитание – 14 часов в год

Праздничные дни:

4 ноября; 1-8 января; 23,24 февраля; 8 марта; 1,8,9 мая.

Продолжительность занятий:

Вторая младшая группа- 15 минут

Средняя группа – 20 минут;

Старшая группа – 25 минут;

Подготовительная группа – 30 минут.

Каждое занятие состоит из:

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части. Она включает в себя основные виды движений.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

1.7. Интеграция образовательной области «Физическая культура» с образовательными областями

Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Образовательная область	Задачи
«Социально-коммуникативное развитие»»»	Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.
«Художественно-эстетическое развитие»»	Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.
«Речевое развитие»»	Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.
«Познавательное развитие»»	Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

1.8. Форма проведения утренней гимнастики.

Двигательная активность у детей в ДОУ начинается с утренней зарядки. Формы проведения гимнастики направлены на развитие основных видов ходьбы и бега, закрепление основных видов движений, а также на повторении и изучении новых подвижных игр.

Для каждой возрастной категории установлена своя продолжительность утренней гимнастики: не менее 10 минут

Группа	Вторая младшая	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
продолжительность	10 мин.	10 мин	10 мин	10 мин.

II. Перспективное планирование НОД по физической культуре. По учебному плану 2 часа в неделю НОД и 1 час на прогулке

Содержание организованной образовательной деятельности СЕНТЯБРЬ II младшая группа				
понедельник, среда, пятница				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах вместе.	Развивать умение действовать по сигналу; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.
Вводная часть	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп».			
ОРУ	С флажками	Без предметов	С малым мячом	С кубиком
Основные виды	Ходить «между двух	Прыжки на двух ногах	Прокатывание	Ползание с опорой на ладони и

движений	линий».	на месте. Бег по залу.	мячей.	колени. Бег «быстро в домик».
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Птички» «Мячик кверху»	«Кот и воробышки»	«Найдём жучка»
Малоподвижные игры	Сюжетная ходьба стайкой			
Содержание организованной образовательной деятельности ОКТЯБРЬ II младшая группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; и энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом упражнении с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнении в равновесии.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, по кругу, в рассыпную с высоким подниманием коленей.			
ОРУ	Без предмета	Без предмета	С малым мячом	На стульчиках

Основные виды движений	Упражнения на равновесия. Прыжки.	Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу.	Прокатывание мячей в прямом направлении. Ползание между предметами.	Ползание «крокодильчики». Упражнение в сохранении равновесия.
Подвижные игры	«догони мяч» «Ляпка»	«Ловкий шофёр»	«Зайка серый умывается»	«Кот и воробышки»
Малоподвижные игры	Ходьба с мячом	«Машины поехали в гараж»	«Найдем зайку»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «КОТОМ»

Содержание организованной образовательной деятельности **НОЯБРЬ II младшая группа**

Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал; в ползании, развивая координацию движений; равновесии.

Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, по кругу, врассыпную с высоким подниманием коленей.			
ОРУ	С ленточками	С обручем	Без предмета	С флажками
Основные виды движений	Упражнение на равновесие. Прыжки на двух ногах.	Прыжки «через болото». Прокатывание мячей.	Прокати не задень. Проползи не задень.	Ползание «Паучки». Упражнения в сохранении равновесия.
Подвижные игры	«Ловкий шофёр»	«Где спрятался мышонок?» «Гуси, лебеди....»	«по ровненькой дорожке»	«Поймай комара»
Малоподвижные игры	«Найдем зайчонка»	«Где спрятался мышонок?»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному за «комаром»
Содержание организованной образовательной деятельности ДЕКАБРЬ II младшая группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре; сохранении равновесия при ходьбе по доске.

	равновесия прыжках.			
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, по кругу, в рассыпную с высоким подниманием коленей.			
ОРУ	С кубиками	С мячом	С кубиками	На стульчиках
Основные виды движений	Пройди не задень. Прыжки на двух ногах.	Прыжки со скамейки. Прокатывание мячей друг другу.	Прокати мяч м/д предметами. Ползание под дугу.	Ползание по скамье с опорой на ладони и колени. Ходьба боком по скамье.
Подвижные игры	«Коршун и птенчики»	«Найди свой домик»	«Найдем лягушонка» «Гори, гори ясно!»	«Найдем птенчика»
Малоподвижные игры	«Найдем птенчика»	«Где спрятался мышонок?»	«Найдем лягушонка»	«Найдем птенчика»
Содержание организованной образовательной деятельности ЯНВАРЬ II младшая группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную; в прыжках на двух ногах между	Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого

	равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь в перед.	предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	при катании мяча друг другу; повторить упражнения в ползании, развивая координацию движений.	равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, по кругу, врассыпную с высоким подниманием коленей.			
ОРУ	С платочками	С обручем	С кубиками	Без предметов
Основные виды движений	Пройди не упав. Прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги.	Прыжки на двух ногах между предметами. Прокатывание мячей друг другу.	Прокати – поймай. Ползание на четвереньках «медвежата».	Ползание под дугу, не касаясь руками пола. Ходьба боком по скамье.
Подвижные игры	«Коршун и цыплята»	«Птица и птенчики»	«Найди свой цвет»	«Лохматый пёс» «Колпачок»
Малоподвижные игры	«Найдем цыплёнка»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
Содержание организованной образовательной деятельности ФЕВРАЛЬ II младшая группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; перешагивания через шнур; бег в колонне, по кругу, в рассыпную с высоким подниманием коленей.			
ОРУ	С кольцом	С обручем	С мячом	Без предмета
Основные виды движений	Перешагни – не наступи. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	Прыжки на полусогнутых ногах (весёлые воробышки). Прокатывание мяча между предметами «Ловко и быстро!».	Бросание мяча через шнур двумя руками. Подлезание под шнур.	Лазанье под дугу в группировке. Ходьба по скамье, сохраняя равновесие.
Подвижные	«Найди свой	«Воробышки в	«Кот и воробышки»	«Лягушки»

игры	цвет» «Ваня, Ваня-простота»	гнездышках»		
Малоподвижные игры	Игра по выбору детей	«Найдем воробышка»	Ходьба в колонне по одному с мячом.	«Найдем лягушонка»
Содержание организованной образовательной деятельности Март II младшая группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжки в длину с места; Развивать ловкость при прокатывании мяча.	Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, по кругу; между предметами, в рассыпную с высоким подниманием коленей, помахивая руками.			
ОРУ	С кубиками	Без предмета	С мячом	Без предмета

Основные виды движений	Ходьба боком приставным шагом. Прыжки между предметами змейкой.	Прыжки в длину с места. Прокатывание мячей друг другу.	Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. Ползание на повышенной опоре.	Ползание на четвереньках. Ходьба по скамье свободно балансируя руками.
Подвижные игры	«Кролики» Э	«Найди свой цвет»	«Зайка серый умывается»	«Автомобили»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«Найдем зайку?»	Ходьба в колонне по одному- «автомобили поехали в гараж»

Содержание организованной образовательной деятельности **АПРЕЛЬ II младшая группа**

Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Повторить ходьбу и бег между предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

Вводная часть	Ходьба вокруг кубиков, в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей.			
ОРУ	На скамейке с кубиком	С лентой	Без предмета	С обручем
Основные виды движений	Ходьба боком, приставным шагом, по скамье. Прыжки на двух ногах.	Прыжки из кружка в кружок Прокатывание мячей точный пас.	Бросание мяча вверх и ловля двумя руками. Ползание по скамейке.	Ползание на ладонях и коленях между предметами. Ходьба боком по мостику.
Подвижные игры	«Тишина»	«По ровненькой дорожке»	«Мы топаем ногами» «Море волнуется» II	«Огуречик, огуречик»
Малоподвижные игры	«Найдем лягушонка»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
Содержание организованной образовательной деятельности МАЙ II младшая группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг	Ходьба с выполнением заданий по сигналу; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.

	в равновесии и прыжках.	другу.	скамейке.	
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, между предметами, с остановкой на сигнал «Стоп» и выполнением задания; бег в колонне.			
ОРУ	С кольцом	С мячом	С флажками	Без предметов
Основные виды движений	Ходьба по скамейке. Прыжки через шнуры.	Прыжки со скамейки. Прокатывание мяча друг другу.	Подбрасывание мяча. Ползание по скамейке.	Лазание на наклонную лесенку. Перебрасывание мяча друг другу. Прыжки зажав мяч между коленками. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока.
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Воробушки и кот»	«Огуречик, огуречик» П	«Коршун и наседка»
Малоподвижные игры	«Где спрятался мышонок»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
Содержание организованной образовательной деятельности СЕНТЯБРЬ средняя группа 2 часа в неделю и 1 час на прогулке				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному; на носках. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета, Упражнять в прокатывании мяча.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, лазание под шнур.	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу во время ходьбы, закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной плоскости.
Вводная часть	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, между предметами, с остановкой по сигналу, на носках и выполнением задания; бег в колонне, врассыпную. Перестроение в три колонны.			
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С малым обручем
Основные виды движений	Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань	Прыжки достань до предмета.	Прокатывание мяча друг другу двумя	Лазание под шнур не касаясь руками пола.

	до предмета». Ходьба между линиями Прыжки на двух ногах	Прокатывание мячей друг другу. Прыжки на двух ногах. Ползание на четвереньках	руками 2м. Ползание под шнур не касаясь руками пола. Бросание мяча в верх и ловля его двумя руками. Лазание под дугу. Прыжки на двух ногах между кубиками.	Ходьба на носках по доске с перешагиванием через предметы. Лазание под шнур с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
Подвижные игры	«Найди себе пару» «Найдем воробушка»	«Самолеты» "Найди себе пару"	«Огуречик, огуречик...» "Воробушки и кот"	«У медведя во бору» "Где постучали?"
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«Где постучали?»

Содержание организованной образовательной деятельности **ОКТЯБРЬ средняя группа**

Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при

	повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	ходьбе на уменьшенной площади опоры.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен, между предметами, с перешагиванием, с остановкой по сигналу, на носках и выполнением задания; бег в колонне, в рассыпную.			
ОРУ	С косичкой (короткий шнур)	Без предметов	С мячом	С кеглей
Основные виды движений	Прыжки на двух ногах. Мяч через шнур(сетку). Кто быстрее доберется до кегли.	Прыжки на двух ногах. Прокатывание мяча между предметами. Подбрось -поймай мяч. Кто быстрее.	Прокатывание мяча в прямом направлении. Лазание под шнур. Прыжки на двух ногах. Подбрасывание мяча двумя руками.	Подлезание под дугу. Равновесие. Прыжки на двух ногах между предметами. Лазание под дугу. Прокатывание мяча
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Автомобили»	«У медведя во бору»	«Кот и мыши»

Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному как мышки.	Ходьба в колонне по одному- «автомобили поехали в гараж»	«Угадай где спрятано?»	«Угадай, кто позвал?»
Содержание организованной образовательной деятельности НОЯБРЬ средняя группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал.			
ОРУ	С кубиками	Без предметов	С мячом	С флажками
Основные виды движений	Равновесие. Прыжки на двух	Прыжки на двух ногах. Прокатывание мячей	Броски мяча о землю и ловля его двумя	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком.

	ногах. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий Бросание мяча вверх.	друг другу. Прыжки на двух ногах между предметами. Перебрасывание мяча	руками. Ползание по гимнастической скамейке. Ползание в шеренгах в прямом направлении. Прыжки на двух ногах между предметами.	Ползание по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах. Упражнение пингвины с мешочком между колен. Кто дальше бросит.
Подвижные игры	«Салки»	«Самолёты»	«Лисы и куры» «Салки»	"Цветные автомобили" «Летает – не летает» Э
Малоподвижные игры	«Найди и помолчи»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
Содержание организованной образовательной деятельности ДЕКАБРЬ средняя группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на	Упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии.

	равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	прокатывании мяча между предметами.	четвереньках.	
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне.			
ОРУ	С платочками	С мячом	Без предметов	С кубиками
Основные виды движений	<p>Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо.</p> <p>Прыжки через 4-5 брусков, со взмахом рук.</p> <p>Ходьба по шнуру, положенному по кругу</p>	<p>Прыжки со скамейки (20см).</p> <p>Прокатывание мячей между набивными мячами.</p> <p>Прыжки со скамейки (25см).</p> <p>Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>Ходьба и бег по</p>	<p>Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>Ползание на четвереньках по</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват с боков.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами.</p> <p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием.</p>

	Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров Прокатывание мячей между предметами.	ограниченной площади опоры (20см).	гимнастической скамейке. Ходьба между предметами с перешагиванием.	
Подвижные игры	«Лиса и куры» «Краски» П	«Поезд»	«Зайцы и волк» «Ручеёк» Э	«Птички и кошка»
Малоподвижные игры	«Найди и помолчи»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности **ЯНВАРЬ** средняя группа

Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задерживая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры;	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.

	повторить упражнения в прыжках.			
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, змейкой, между предметами на носках. Бег между предметами, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			
ОРУ	С обручем	С мячом	С косичками	С обручем
Основные виды движений	<p>Равновесие-ходьба по канату.</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>Подбрасывание мяча в верх.</p>	<p>Прыжки со скамейки (25см).</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>Отбивание малого мяча одной рукой о пол и ловля его двумя руками.</p> <p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.</p> <p>Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд.</p>	<p>Отбивание мяча о пол.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке.</p> <p>Прокатывание мячей друг другу.</p> <p>Ползание на четвереньках.</p> <p>Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура.</p>	<p>Лазанье под шнур боком, не касаясь пола.</p> <p>Ходьба по скамейке с мешочками на голове.</p> <p>Лазанье под шнур боком и прямо, не касаясь пола.</p> <p>Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе.</p> <p>Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в ряд.</p>
Подвижные игры	«Кролики»	«Найди себе пару»	«Лошадки» «Гори, гори»	«Автомобили» «Лошадки» Э

			ясно!» II	
Малоподвижные игры	«Найдем кролика!»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
Содержание организованной образовательной деятельности ФЕВРАЛЬ средняя группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задания в прыжках.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья. Перестроение в три колонны.			
ОРУ	Без предмета	На стульчиках	С мячом	С палкой
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом. Прыжки через	Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывание мячей между предметами. Прыжки на двух ногах	Перебрасывание мячей друг другу Ползание по скамье на четвереньках. Метание мешочков в	Ползание по гимнастической скамейке. Равновесие- ходьба через набивные мячи, высоко поднимая колени.

	бруски. Ходьба через набивные мячи, высоко поднимая колени. Прыжки через шнур Перебрасывание мячей друг другу.	через 5-6 шнуров. Прокатывание мячей друг другу. Ходьба на носках.	вертикальную цель. Прыжки на двух ногах между предметами. Ползание по скамье с опорой на ладони и колени.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Прыжки на правой и левой ноге.
Подвижные игры	«Котята и щенята» «Перелёт птиц»	«У медведя во бору»	"Воробышки и автомобиль" «Ляпка»	«Перелёт птиц»
Малоподвижные игры	Игра по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
Содержание организованной образовательной деятельности МАРТ средняя группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами;	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамейке; упражнения в равновесии и прыжках.

	врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	ходьбу врассыпную.	упражнять в ползании на животе по скамейке.	
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную, полуприседе. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу.			
ОРУ	Без предметов	С обручем	С мячом	С флажками
Основные виды движений	Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд. Прыжки на двух ногах через шнур справа, слева. Ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров.	Прыжки в длину с места. Перебрасывание мяча через шнур. Прыжки в длину с места. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. Прокатывание мяча друг другу.	Прокатывание мячей между предметами. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Прокатывание мячей между предметами. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине. Ходьба по скамейке с мешочками на голове.	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по доске. Прыжки на двух ногах через шнуры. Лазание по гимнастич. стенке с передвижение по третьей рейке. Ходьба по доске на носках. Прыжки на двух ногах через шнуры.

Подвижные игры	«Перелёт птиц» «Море волнуется»	«Бездомный заяц»	«Самолёты»	«Охотник и зайцы» Э
Малоподвижные игры	«Найди и помолчи»	Ходьба в колонне по одному.	Игра по выбору детей.	«Найдем зайку»
Содержание организованной образовательной деятельности АПРЕЛЬ средняя группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге в рассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием.			
ОРУ	Без предметов	С кеглей	С мячом	С косичкой
Основные виды	Ходьба по доске с мешочком на	Прыжки в длину с места	Метание мешочков на	Ходьба по доске.

движений	голове Прыжки на двух ногах через препятствия. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. Метание мешочков в горизонтальную цель.	Метание мешочков в горизонтальную цель. Прыжки в длину с места Метание мяча в вертикальную цель. Отбивание мяча одной рукой.	дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. Прыжки на двух ногах.	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Прыжки на двух ногах между предметами.
Подвижные игры	«Пробеги тихо»	«Совушка» Э	«Совушка»	«Птички и кошка»
Малоподвижные игры	«Угадай, кто позвал»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
Содержание организованной образовательной деятельности МАЙ средняя группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе	Повторить ходьбу со	Упражнять детей в	Повторить ходьбу и

	и беге парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	бег с повторением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.
Вводная часть	Ходьба и бег: парами, врассыпную, со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; перестроение в три колонны; бег «Лошадка».			
ОРУ	Без предметов	С кубиком	С палкой	С мячом
Основные виды движений	<p>Ходьба по доске лежащей на полу приставляя пятку к носку.</p> <p>Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров.</p> <p>Ходьба по скамейке боком приставным шагом с приседанием по середине.</p> <p>Прыжки в длину с места через шнуры.</p> <p>Прокатывание мяча между кубиками змейкой.</p>	<p>Прыжки в длину с места через шнур.</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>Прыжки через короткую скакалку на двух ногах вместе.</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу в парах.</p> <p>Метание мешочков на дальность.</p>	<p>Метание в вертикальную цель.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе.</p> <p>Метание в вертикальную цель.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейки с опорой на ладони и ступни.</p> <p>Прыжки через</p>	<p>Равновесие- ходьба по скамейке с мешочком на голове.</p> <p>Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева.</p> <p>Лазание на гимнастическую стенку и спуск с неё.</p> <p>Равновесие- ходьба по доске.</p>

			короткую скакалку.	
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Затейники» II	«Зайцы и волк»	«Котята и щенята»
Малоподвижные игры	Игра по выбору детей	Ходьба в колонне по одному.	«Найдем зайца»	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности
СЕНТЯБРЬ старшая группа 2 часа в неделю и 1 час на прогулке

Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге в рассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасыванием мяча.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках на высоту и ловкость в бросках мяча вверх.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, между предметами, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, в рассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин			

	перестроение в две колонны.			
ОРУ	Без предметов	С мячом	Без предметов	С гимнастической палкой
Основные виды движений	<p>Ходьба по скамейке.</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу двумя руками</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением в перед.</p> <p>Броски мяча о пол между шеренгами.</p>	<p>Прыжки на двух ногах.</p> <p>Броски малого мяча вверх двумя руками.</p> <p>Бег в среднем темпе 1,5 минуты.</p> <p>Прыжки в высоту с места.</p> <p>Броски мяча в верх и ловля его двумя руками.</p> <p>Ползание на четвереньках между предметами.</p>	<p>Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>Ходьба по канату боком.</p> <p>Броски мяча вверх двумя руками и ловля его с хлопком в ладоши.</p> <p>Перебрасывание мячей.</p> <p>Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени.</p> <p>Ходьба по канату боком мешочком на голове.</p>	<p>Пролезание в обруч боком.</p> <p>Ходьба с перешагиванием через препятствие.</p> <p>Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между колен.</p> <p>Пролезание в обруч.</p> <p>Ходьба с перешагиванием через бруски с мешочком на голове.</p> <p>Прыжки на двух ногах 4м.</p>
Подвижные игры	<p>«Мышеловка»</p> <p>«Ручеёк» Э</p>	«Фигуры»	<p>«Удочка»</p> <p>«Ловишки» П</p>	«Мы весёлые ребята»
Малоподвижные	«У кого мяч?»	«Найди и помолчи»	Ходьба в колонне по	Ходьба в колонне по

игры			одному.	одному.
Содержание организованной образовательной деятельности ОКТАБРЬ старшая группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по скамейке, в прыжках и перебрасывании мяча.	Разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
ОРУ	Без предметов	С гимнастической палкой	С малым мячом	С обручем
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке боком. Прыжки на двух	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Броски мяча друг другу из за головы.	Метание мяча в горизонтальную цель. Подлезание под дугу прямо и боком.	Пролезание в обруч боком. Ходьба по гимнастической

	<p>ногах через короткие шнуры.</p> <p>Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи.</p> <p>Прыжки на двух ногах через шнуры справа и слева.</p> <p>Передача мяча двумя руками от груди.</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.</p> <p>Перебрасывая мяч друг другу на расстоянии 2,5м.</p> <p>Ползание на четвереньках через препятствие(скамейку).</p>	<p>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>Метание мяча в горизонтальную цель.</p> <p>Подлезание на четвереньках между предметами.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p>	<p>скамейке через предмет.</p> <p>Прыжки на двух ногах на мат.</p> <p>Ползание на четвереньках с преодолением препятствий.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, присесть на середине и хлопнуть в ладоши.</p> <p>Прыжки на препятствие 20см.</p>
Подвижные игры	«Перелёт птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Гуси- лебеди»
Малоподвижные игры	«У кого мяч?»	«Найди и помолчи»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
Содержание организованной образовательной деятельности НОЯБРЬ старшая группа				

Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывания мяча.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь в перед; упражнять в ползании и переброске мяча.	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии и прыжках.
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал.			
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С большим мячом	На гимнастической скамейке
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке передавая мяч. Прыжки на	Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно. Ползание на животе по гимнастической	Ведение мяча одной рукой с продвижением вперед. Пролезание в обруч прямо и боком. Ходьба по гимнастической	Подлезание под шнур боком. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на

	<p>правой и левой ногой с продвижением вперед.</p> <p>Переброс мяча двумя руками с низу друг другу.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной.</p> <p>Прыжки по прямой, 2 прыжка на правой и 2 прыжка на левой.</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу из-за головы.</p>	<p>скамейке.</p> <p>Ведение мяча продвигаясь в перед шагом.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге попеременно.</p> <p>Ползание на четвереньках подталкивая мяч головой.</p> <p>Ведение мяча в ходьбе.</p>	<p>скамейке боком приставным шагом.</p> <p>Ведение мяча в ходьбе.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на предплечья и колени.</p> <p>Ходьба на носках между набивными мячами.</p>	<p>голове.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге 5м.</p> <p>Подлезание под шнур прямо и боком.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге попеременно.</p> <p>Ходьба между предметами на носках.</p>
Подвижные игры	<p>«Пожарные на учении»</p> <p>«Найдем</p>	«Не оставайся на полу»	<p>«Удочка»</p> <p>«Медведи и пчелы»</p>	«Пожарные на учении»

	жучка»			
Малоподвижные игры	«Сделай фигуру»	«У кого мяч»	«Летает- не летает»	Игра по выбору детей
Содержание организованной образовательной деятельности ДЕКАБРЬ старшая группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке и ведении мяча между предметами.	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнение с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге в рассыпную, в лазанье на стенку; в равновесии и прыжках.
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, в рассыпную, с выполнением заданий, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад.			
ОРУ	С обручем	С флажками	Без предметов	Без предметов
Основные виды движений	Ходьба по наклонной доске	Прыжки с ноги на ногу с продвижением в перед.	Перебрасывание мяча большого диаметра.	Лазание по гимнастической стенке.

	<p>боком.</p> <p>Прыжки на двух ногах через бруски.</p> <p>Броски мяча друг другу из-за головы.</p> <p>Ходьба по наклонной доске прямо с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>Прыжки на двух ногах между набивными мячами.</p> <p>Переброска мячей друг другу.</p>	<p>Броски мяча в верх и ловля его двумя руками.</p> <p>Ползание на четвереньках между предметами.</p> <p>Прыжки попеременно на правой и левой ноге 5м.</p> <p>Ползание по прямой подталкивая мяч головой.</p> <p>Прокатывание набивного мяча.</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке на животе.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу двумя руками с низу и ловля с хлопком в ладоши.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на голове.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p>	<p>Ходьба по скамье с перешагиванием через кубики.</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке</p> <p>5.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком зажатым между колен.</p>
Подвижные игры	«Ловишка с ленточками»	«Не оставайся на полу» «Охотники и зайцы»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»
Малоподвижные игры	«Сделай фигуру».	«У кого мяч»	Ходьба в колонне	Ходьба в колонне

			по одному	по одному
Содержание организованной образовательной деятельности ЯНВАРЬ старшая группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на стенку, не пропуская реек.
Вводная часть	Ходьба и бег, между предметами на носках, пятках, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег.			
ОРУ	С кубиком	Со шнуром	На гимнастической скамейке	С обручем
Основные виды	Ходьба и бег по	Прыжки в длину с	Перебрасывание мячей друг	Лазание на

движений	<p>наклонной доске.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге между предметами.</p> <p>Броски мяча в шеренгах.</p>	<p>места.</p> <p>Проползание под дугами на четвереньках подталкивая мяч.</p> <p>Броски мяча вверх.</p> <p>Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке.</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу двумя руками с низу 2,5м.</p>	<p>другу 3м.</p> <p>Пролезание в обруч боком.</p> <p>Ходьба с перешагивание через набивные мяча с руками на поясе.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока о пол.</p> <p>Пролезание в обруч правым и левым боком.</p> <p>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.</p>	<p>гимнастическую стенку.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе.</p> <p>Ведение мяча.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с руками за головой.</p> <p>Прыжки через шнуры на двух ногах.</p> <p>Ведение мяча.</p>
Подвижные игры	«Медведи и пчёлы»	«Совушка»	«Не оставайся на полу»	«Хитрая лиса»
Малоподвижные игры	Игра по выбору детей.	Ходьба в колонне	Игра по выбору детей.	«Мячик кверху»

		по одному.		
Содержание организованной образовательной деятельности ФЕВРАЛЬ старшая группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; Повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазании под дугу и отбивании мяча о землю.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё.	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазание на стенку. Не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий.			
ОРУ	С палкой	С большим мячом	На гимнастической скамейке	Без предметов
Основные виды	Ходьба по гимнастической	Прыжки в длину с	Метание мешочков в вертикальную цель правой и	Лазание на

движений	<p>скамейке, руки в стороны.</p> <p>Прыжки через бруски.</p> <p>Бросание мяча в корзину 2м.</p> <p>Бег по гимнастической скамейке.</p> <p>Прыжки через бруски правым и левым боком.</p> <p>Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.</p>	<p>места.</p> <p>Отбивание мяча о пол одной рукой продвигаясь в перед.</p> <p>Подлезание под дугу не касаясь пола в группировке 40см.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Ползание на четвереньках между набивными мячами.</p> <p>Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками 2м.</p>	<p>левой рукой 2,5м.</p> <p>Подлезание под палку 40см.</p> <p>Перешагивание через шнур 40 см.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</p> <p>Ходьба на носках между кеглями.</p>	<p>гимнастическую стенку.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>Отбивание мяча в ходьбе 8м.</p> <p>Ходьба по скамейке руки за головой.</p> <p>Бросание мяча в верх и ловля его одной рукой.</p>
Подвижные игры	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу» «Лягушка»	«Мышеловка» «Гуси-лебеди»	«Гуси-лебеди»
Малоподвижные игры	Игра по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности **МАРТ старшая группа**

Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по скамейке, в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
ОРУ	С малым мячом.	Без предмета	С кубиком	С обручем
Основные виды движений	Ходьба по канату боком	Прыжки в высоту с разбега.	Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони	Лазание под шнур боком. Метание мешочков в

	<p>приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола..</p> <p>Ходьба по канату боком.</p> <p>Прыжки на двух ногах через набивные мячи.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол.</p>	<p>Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой способом от плеча.</p> <p>Ползание на четвереньках между предметами.</p> <p>Прыжки в высоту с разбега.</p> <p>Метание мешочков в вертикальную цель.</p> <p>Ползание на четвереньках по прямой 5м.</p>	<p>и ступни.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с приседание посередине.</p> <p>Прыжки в право и лево через шнур с продвижением вперед.</p> <p>Ползание по скамейке на четвереньках.</p> <p>Ходьба по скамейке, посередине медленно повернуться кругом и идти дальше.</p> <p>Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.</p>	<p>горизонтальную цель 3м.</p> <p>Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.</p> <p>Метание мешочков в горизонтальную цель 3м.</p> <p>Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.</p> <p>Ходьба с перешагивание через набивные мячи попеременно правой и левой ногой.</p>
Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Медведи и пчелы»	«Стоп»	«Не оставайся на полу» «Караси и щука»

Малоподвижные игры	«Море волнуется»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
Содержание организованной образовательной деятельности АПРЕЛЬ старшая группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; Упражнять в прокатывании обручей.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.
Вводная часть	Ходьба на носках, с перешагивание через шнуры, бег между предметами, на носках пронося прямые ноги через стороны; повороты направо, налево.			
ОРУ	С гимнастической палкой	С короткой скакалкой	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны.	Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая вперед.	Метание мешочков в вертикальную цель 2,5м.	Лазание на гимнастическую стенку. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь в перед.

	<p>Прыжки через бруски.</p> <p>Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.</p> <p>Ходьба по скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой.</p> <p>Прыжки на двух ногах 2м с перепрыгиванием через предмет с снова прыжки.</p> <p>Броски малого мяча в верх одной рукой и ловля его двумя руками.</p>	<p>Прокатывание обручей друг другу.</p> <p>Пролезание в обруч прямо и боком.</p> <p>Прыжки на месте через короткую скакалку с продвижением вперед 8м.</p> <p>Прокатывание обручей друг другу 3м.</p> <p>Пролезание в обруч.</p>	<p>Ползание по прямой с переползанием через скамейку.</p> <p>Ходьба по скамейке с перешагивание через предметы.</p> <p>Метание мешочков в вертикальную цель 3м.</p> <p>Ходьба по скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>Ползание по скамейке на ладонях и ступнях.</p>	<p>Ходьба по канату боком приставным шагом.</p> <p>Перепрыгивание через шнур в право и влево, продвигаясь в перед.</p> <p>Ходьба на носках между мячами.</p>
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Стой»	«Удочка»	«Горелки»
Малоподвижные	Ходьба в колонне	Ходьба в колонне	Ходьба в колонне	«Угадай, чей голосок?»

игры	по одному.	по одному.	по одному.	
Содержание организованной образовательной деятельности МАЙ старшая группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с поворотом по сигналу, с перешагиванием через шнуры, между предметами, с изменением .			
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем
Основные виды	Ходьба по	Прыжки в длину с	Броски мяча о пол	Ползание по скамейке на животе.

<p>движений</p>	<p>скамейке перешагивая через набивные мячи.</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением в перед.</p> <p>Броски мяча о стенку и ловля его двумя руками 2м.</p> <p>Ходьба по скамейке боком приставным шагом с приседанием по середине.</p> <p>Прыжки попеременно на правой и левой ноге 5м.</p>	<p>разбега.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди.</p> <p>Ползание по прямой на ладонях и ступнях.</p> <p>Прыжки в длину с разбега.</p> <p>Забрасывание мяча в корзину.</p> <p>Лазание под дугу.</p>	<p>одной рукой и ловля его двумя.</p> <p>Пролезание в обруч правым и левым боком.</p> <p>Ходьба по скамейке боком приставным шагом с приседанием по середине.</p> <p>Броски мяча в верх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>Лазание в обруч прямо и боком в парах.</p> <p>Ходьба по скамейке с мешочком на голове.</p>	<p>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>Прыжки на двух ногах между кеглями.</p> <p>Ползание по скамейке на животе.</p> <p>Ходьба с перешагиванием через бруски.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге попеременно. 5м.</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Мышеловка»</p>	<p>«Не оставайся на полу»</p>	<p>«Пожарные на учении»</p>	<p>«Караси и щука»</p>

Малоподвижные игры	«Что изменилось?»	«Найди и промолчи»	«Кролики» Э	Ходьба в колонне по одному с ловким водящим-щукой.
<p>Содержание организованной образовательной деятельности</p> <p>СЕНТЯБРЬ подготовительная группа 2 часа в неделю и 1 час на прогулке</p>				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при перебросе мяча.	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной с чётким фиксированием поворотом; повышать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнения на переползание по скамейке.	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, в рассыпную, с нахождением своего места, с изменением положения рук. Перестроение в колонну по три.			
ОРУ	Без предмета	С флажками	С малым мячом	С палками

<p>Основные виды движений</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке прямо приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове.</p> <p>Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком перешагивая через набивные мячи.</p> <p>Прыжки на двух ногах через набивные мячи.</p> <p>Переброска мячей из-за головы.</p>	<p>Прыжки с доставанием до предмета.</p> <p>Перебрасывание мяча через шнур друг другу.</p> <p>Лазание под шнур.</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>Переброс мяча стоя в шеренгах.</p> <p>Упражнение «Крокодил»</p>	<p>Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>Ползание по скамейке на животе.</p> <p>Ходьба по скамейке.</p> <p>Бросание мяча правой и левой рукой попеременно и ловля его двумя руками.</p> <p>Ползание по скамейке на ладонях и ступнях.</p> <p>Ходьба по скамейке с поворотом на середине.</p>	<p>Ползание по скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>Ходьба по скамейке, присесть на середине и хлопнуть в ладоши.</p> <p>Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>Лазание в обруч правым и левым боком.</p> <p>Ходьба боком приставным шагом перешагивая через набивные мячи.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге через шнуры.</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Ловишки»</p>	<p>«Не оставайся на полу»</p>	<p>«Удочка»</p>	<p>«Не попадись»</p> <p>«Горелки»</p>
<p>Малоподвижные игры</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>«Летает- не летает»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

Содержание организованной образовательной деятельности **ОКТАБРЬ** подготовительная группа

Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнения на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, с изменением направления, с перепрыгиванием через предметы, с изменением темпа. Перестроение в три колонны.			
ОРУ	Без предмета	С обручем	С гимнастической палкой	С мячом
Основные виды движений	Ходьба по скамейке, руки за головой, посередине присесть и идти дальше. Прыжки на правой и левой ноге через	Прыжки с высоты на мат. Отбивание мяча одной рукой. Ползание на ладонях и	Ведение мяча по прямой. Ползание по скамейке. Ходьба по рейке гимнастической	Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.

	<p>шнуры.</p> <p>Броски малого мяча в верх и ловля его двумя руками.</p> <p>Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его с права и слева.</p> <p>Переброска мячей.</p>	<p>ступнях в прямом направлении.</p> <p>Прыжки с высоты 40см на мат.</p> <p>Отбивание мяча одной рукой с забрасыванием в кольцо.</p> <p>Лазанье в обруч.</p>	<p>скамейке.</p> <p>Ведение мяча между предметами.</p> <p>Ползание на четвереньках по прямой подталкивая головой набивной мяч.</p> <p>Ходьба по рейке скамейки с руками за головой.</p>	<p>Ходьба по скамейке хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами в конце прыгнуть в обруч.</p> <p>Ходьба по скамейке с мешочком на голове.</p>
Подвижные игры	«Перелёт птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Удочка»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	«Эхо»	«Летает- не летает»	Ходьба в колонне по одному.
Содержание организованной образовательной деятельности НОЯБРЬ подготовительная группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу; упражнять в	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения;	Упражнять в ходьбе и беге змейкой между предметами; повторить	Закреплять навык ходьбы со сменой между предметами, развивая

	ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.	координацию движений и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному с изменением темпа и направления движения, с заданием, между предметами, змейкой, в рассыпную. Перестроение в три колонны.			
ОРУ	Без предметов	С короткой скакалкой	С кубиком	Без предметов.
Основные виды движений	<p>Ходьба по канату боком и приставным шагом.</p> <p>Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>Эстафета с мячом.</p> <p>Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге.</p> <p>Броски мяча в корзину двумя руками.</p>	<p>Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперед.</p> <p>Ползание на скамейке на ладонях и ступнях с мешочком на спине.</p> <p>Броски мяча друг другу.</p> <p>Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч</p>	<p>Ведение мяча в прямом направлении и между предметами.</p> <p>Лазание под дугу.</p> <p>Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами.</p> <p>Метание мешочков в горизонтальную цель 3-4м.</p> <p>Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении.</p>	<p>Лазание на гимнастическую стенку.</p> <p>Прыжки на двух ногах через шнур с права и слева.</p> <p>Ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки в перед.</p> <p>Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.</p> <p>Ползание по</p>

		головой. Передача мяча в шеренгах.	Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	гимнастической стенке. Ходьба на носках на уменьшенной площади. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.
Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Фигуры»	«Перелёт птиц»	«Фигуры»
Малоподвижные игры	«Угадай чей голосок?»	Ходьба в колонне по одному.	«Летает- не летает»	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности **ДЕКАБРЬ** подготовительная группа

Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе с различным положением рук, в беге враспынную; В сохранении равновесия при ходьбе в усложнённой ситуации. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке по медвежьей; повторить упражнения в прыжках и на равновесии.

Вводная часть	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, с заданиями, с изменением темпа, врассыпную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом. Перестроение в две и три колонны.			
ОРУ	Без предметов в парах	Без предметов	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	<p>Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивание через набивные мячи.</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их.</p> <p>Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>Ходьба по скамейке, руки на пояс, присесть с выносом рук в перед подняться и идти дальше.</p> <p>Переброска мячей друг другу.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге вдоль</p>	<p>Прыжки на правой и левой ноге попеременно.</p> <p>Передача мяча в колонне.</p> <p>Ползание по скамейке на ладонях и ступнях.</p> <p>Прыжки на ногах между предметами.</p> <p>Прокатывание мяча между предметами.</p> <p>Ползание под шнур правым и левым боком.</p>	<p>Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>Ползание по скамейке на животе.</p> <p>Ходьба по рейке скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>Перебрасывание мячей в парах.</p> <p>Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.</p>	<p>Ползание по гимнаст. скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>Ходьба по скамейке приставным шагом.</p> <p>3 Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между колен.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи высоко поднимая колени.</p> <p>Прыжки через короткую скакалку с продвижением в перед.</p>

	шнура с продвижением в перед.			
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Салки с ленточкой»	«Попрыгунчики-воробышки»	«Хитрая лиса»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«Эхо»	Ходьба в колонне по одному.
Содержание организованной образовательной деятельности ЯНВАРЬ подготовительная группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Повторить ходьбу и бег по кругу, в рассыпную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнения с мячом и ползании по скамейке.	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранения равновесия и в прыжках.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, с заданиями, с изменением темпа, в рассыпную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом. Перестроение в две и три колонны.			
ОРУ	С палкой	С кубиком	С малым мячом	Со скакалкой
Основные виды	Ходьба по рейки скамейки с мешочком на	Прыжок в длину с	Подбрасывание малого мяча в верх одной	Ползание по скамейке на ладонях и коленях с

движений	<p>голове.</p> <p>Прыжки через препятствие с энергичным взмахом рук.</p> <p>Проведение мяча с одной стороны зала в другую.</p> <p>Ходьба по скамейки на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной.</p> <p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>Прокатывание мяча между предметами не задевать их.</p>	<p>места.</p> <p>«Поймай мяч».</p> <p>Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч.</p> <p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши.</p> <p>Ползание на скамейке на ладонях и коленках с мешочком на спине.</p>	<p>рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>Лазание под шнур правым и левым боком.</p> <p>Ходьба по скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики.</p> <p>Переброска мячей друг другу.</p> <p>Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении, затем лазание под шнур и сова на четвереньки.</p> <p>Ходьба на носках между предметами с руками на поясе.</p>	<p>мешочком на спине.</p> <p>Ходьба по двум скамейкам парами, держась за руки.</p> <p>Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>Ползание на четвереньках между предметами.</p> <p>Ходьба по рейке скамейке, руки за голову.</p> <p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p>
Подвижные игры	«День и ночь»	«Совушка»	«Удочка»	«Паук и мухи»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра по выбору детей.

Содержание организованной образовательной деятельности ФЕВРАЛЬ подготовительная группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком; упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч.	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в переменном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранения равновесия с выполнением задания.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, с заданиями, с изменением темпа, в рассыпную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом. Перестроение три колонны.			
ОРУ	С обручем	С палкой	Без предмета	С большим мячом
Основные виды движений	Ходьба по скамейке с перешагиванием через мячи Броски мяча в середину между	Подскоки на правой и левой ноге попеременно с продвижением в перед. Переброс мяча друг	Лазанье на гимнастическую стенку. Ходьба парами по двум скамьям.	Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба по скамье с хлопками перед собой и за

	<p>шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>Ходьба по рейке скамьи приставляя пятку к носку.</p> <p>Прыжки между предметами.</p> <p>Передача мяча друг другу в группах.</p>	<p>другу</p> <p>Лазанье под дугу прямо и боком.</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>Ползание между предметами на коленях и ладонях.</p> <p>Переброс мяча в парах.</p>	<p>Метание мешочков в вертикальную цель.</p> <p>Лазанье на гимнастическую стенку.</p> <p>Ходьба по скамье с перешагиванием набивные мячи.</p> <p>Метание мешочков в горизонтальную цель.</p>	<p>спиной.</p> <p>Прыжок из обруча в обруч.</p> <p>Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт.</p> <p>Ходьба по скамье с мешочком на голове.</p> <p>«Передал – садись»</p>
Подвижные игры	<p>«Ключи»</p> <p>«Гори, гори ясно!»</p>	«Не оставайся на земле»	<p>«Не попадись»</p> <p>«Ручеёк»</p>	«Жмурки»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«Угадай, чей голосок?»
Содержание организованной образовательной деятельности МАРТ подготовительная группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между	Упражнять в ходьбе в колонне по одному,	Повторить ходьбу с выполнением заданий;	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания;

	предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	беге врассыпную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом.	упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	упражнять в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами, с различным положением рук, с заданиями, с изменением темпа, врассыпную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом.			
ОРУ	С малым мячом	С флажками	С палкой	Без предметов
Основные виды движений	<p>Ходьба по скамейке навстречу друг другу.</p> <p>Прыжки ноги врозь-ноги вместе.</p> <p>Передача мяча в шеренге.</p> <p>Ходьба в колонне по одному по скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге с</p>	<p>Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.</p> <p>Перебрасывание мяча через сетку двумя руками и ловля его после отскока от пола.</p> <p>Ползание под шнур не касаясь руками пола.</p> <p>Прыжки через шнуры 3м.</p> <p>Переброска мячей в</p>	<p>Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>Ползание в прямом направлении на четвереньках.</p> <p>Ходьба по скамейке с мешочком на голове.</p> <p>Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>Ползание по скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на</p>	<p>Лазание на гимнастическую стенку.</p> <p>Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге между предметами.</p> <p>Лазание под шнур прямо и боком.</p> <p>Передача мяча друг другу.</p> <p>Прыжки через короткую скакалку.</p>

	продвижением в перед. Эстафеты с мячом.	парах. Ползание на четвереньках по скамейке.	спине. Ходьба между предметами змейкой с мешочком на голове.	
Подвижные игры	«Ключи»	«Затейники»	«Волк во рву»	«Совушка»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному за волком.	Игра по выбору детей.
Содержание организованной образовательной деятельности АПРЕЛЬ подготовительная группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары; в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между и вокруг предметов, с различным положением рук, с заданиями, с изменением темпа, в рассыпную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом. Перестроение в колонну по два.			
ОРУ	С малым мячом	С обручем	Без предметов	На гимнастических

				скамейках
Основные виды движений	<p>Ходьба по скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.</p> <p>Прыжки на двух ногах вдоль шнура с продвижением вперед.</p> <p>Переброска мяча в шеренгах.</p> <p>Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>Переброска мячей друг другу в парах.</p>	<p>Прыжки в длину с разбега.</p> <p>Броски мяча друг другу в парах.</p> <p>Ползание на четвереньках кто быстрее.</p> <p>Прыжки в длину с разбега.</p> <p>Эстафета с мячом «Передал-садись»</p> <p>Лазание под шнур в группировке не касаясь руками пола.</p>	<p>Метание мешочков на дальность.</p> <p>Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове с перешагиванием через предметы.</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p>	<p>Бросание мяча в шеренгах.</p> <p>Прыжки в длину с разбега.</p> <p>Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове.</p> <p>Прыжки через шнуры на правой и левой ноге.</p> <p>Переброска мячей друг другу в парах.</p> <p>Упражнение с бегом «Догони пару»</p>
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Мышеловка»	«Затейники»	«Салки с ленточкой»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности МАЙ подготовительная группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании мяча о стенку.	Упражнять детей в ходьбе и беге со меной темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между и вокруг предметов, с заданиями, с изменением темпа, врассыпную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом. Перестроение в пары.			
ОРУ	С обручем	С большим мячом	Без предметов	С палками
Основные виды движений	Ходьба по скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. Прыжки с ноги на ногу с продвижением в перед 10м. Броски малого мяча о	Прыжки в длину с места. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. Пролезание в перед	Метание мешочков на дальность. Ходьба по рейке скамейке приставляя пятку к носку. Ползание по скамейке	Лазание по гимнастической стенке е с переходом на другой пролёт. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. Прыжки на двух ногах

	<p>стенку и ловля его после отскока.</p> <p>Ходьба по скамейке навстречу друг другу.</p> <p>Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами.</p>	<p>прямо и боком.</p> <p>Прыжки в длину с разбега</p> <p>Метание мешочков в вертикальную цель.</p> <p>Ходьба между предметами с мешочком на голове.</p>	<p>на четвереньках.</p> <p>Метание мешочков на дальность правой и левой рукой.</p> <p>Лазание под шнур прямо и боком.</p> <p>Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.</p>	<p>между кеглями.</p> <p>Ползание по скамейке на четвереньках.</p> <p>Прыжки между предметами на правой и левой ноге.</p> <p>Ходьба с перешагиванием через предметы приставным шагом с мешочком на голове.</p>
Подвижные игры	«Совушка»	«Горелки»	«Воробьи и кошка» П	«Охотники и утки»
Малоподвижные игры	«Великаны и гномы»	«Летает – не летает»	Ходьба в колонне по одному.	«Летает – не летает»

III. Оздоровительно–игровой час

Пояснительная записка

В период с 3 до 7 лет закладываются основы физического и психического здоровья человека. Поэтому дошкольное образовательное учреждение своей главной, стратегической задачей считает сохранение и укрепление здоровья детей, повышение качества медико-социальных условий, ведь ребёнок почти всю дневную часть суток проводит в детском учреждении.

Для этого используются все природные факторы: вода, воздух, солнце, земля (хождение босиком летом). Закаливающие мероприятия необходимо осуществлять круглый год, вид и методику можно менять в зависимости от сезона и погоды.

Проведение физкультурного занятия в форме оздоровительно-игрового часа способствует оптимизации физкультурно-оздоровительной работы благодаря удовлетворению витальной потребности ребенка в движении, оздоровлению посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемой в игровой форме.

Целью является формирование положительно-эмоциональных качеств, отношений и устойчивых интересов к физической культуре, ориентация на здоровый образ жизни, а также для осуществления индивидуального подхода в работе с физически одаренными детьми дошкольного возраста.

Структура оздоровительно – игрового часа:

I. Оздоровительная разминка.

Подготавливает организм к физической нагрузке. В игровой форме используются различные виды ходьбы, бега, прыжков, имитационные движения, упражнения для профилактики плоскостопия и осанки.

II. Оздоровительно – развивающая тренировка определённого вида физических умений и навыков.

Используются упражнения и игры, направленные на развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре.

Число заданий в первой и второй частях зависит от возраста детей, двигательной активности и умений. Для повышения интереса к выполнению заданных упражнений используются разные игры и игровые упражнения.

Доминирование игровых форм при проведении оздоровительно-игрового часа основывается на том, что игра является ведущим видом деятельности детей дошкольного возраста.

Используются в работе с дошкольниками народные игры. Правильно организованные и систематически проводимые, они формируют характер, волю, воспитывают патриотические и интернациональные чувства.

3.1 Младшая группа

Месяц	Вид деятельности	Основные движения	Пособия
Сентябрь 1 неделя	Ходьба подгруппами и всей группой Игровое упражнение «Птички машут крыльями» Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»	Равновесие Ходьба, бег	Ориентиры Атрибуты: птичка, кольца
2 неделя	Ходьба подгруппами Бег группой в прямом направлении. Подвижная игра «По тропинке»	Равновесие Ходьба, бег	Ориентиры Атрибуты: шнур
3 неделя	Ходьба парами Игра «По ровненькой дорожке» Подвижная игра «Птички летают»	Равновесие Ходьба, бег	Ориентиры Атрибуты: шнур, птичка
4 неделя	Игровое упражнение «Прокати мяч» Подвижная игра «Зайка серенький сидит» Игра «Поезд»	Катание мяча Подпрыгивание Движение в определённом направлении	Мячи Атрибуты: зайка
Октябрь 1 неделя	Ходьба парами Игровое упражнение «Прыжки через	Равновесие Прыжки с выполнением	Ориентиры Атрибуты: шнур, игрушки

	шнур» Подвижная игра «Принеси предмет»	движений Ходьба, бег	
2 неделя	Бег подгруппами и всей группой Игра «Через ручеёк» Подвижная игра «По тропинке»	Равновесие Ходьба, бег	Ориентиры Атрибуты: шнур, игрушки
3 неделя	Ходьба всей группой Игровое упражнение «Подлезание под воротца» Подвижная игра «Мой весёлый звонкий мяч»	Равновесие Подлезание Бросание и ловля мяча	Ориентиры Атрибуты: воротца, мячи
4 неделя	Ходьба группой друг за другом Подвижная игра «Догони мяч» Игровое упражнение «Прыжки через шнур»	Равновесие Ходьба, бег Прыжки с выполнением движений	Ориентиры Атрибуты: шнур, мяч
Ноябрь 1 неделя	Ходьба по кругу взявшись за руки Бег друг за другом Подвижная игра «По тропинке»	Равновесие Ходьба, бег	Ориентиры Атрибуты: шнур
2 неделя	Ходьба подгруппами Игровое упражнение «Прыжки на двух	Равновесие Прыжки	Ориентиры Атрибуты: шнур, птичка

	ногах через шнур» Подвижная игра «Птички в гнёздышках»	Ходьба, бег	
3 неделя	Ходьба с изменением темпа Игровое упражнение «Ходьба по доске» Подвижная игра «Мой весёлый мяч»	Ходьба, равновесие бросание и ловля мяча	Ориентиры Атрибуты: доска, мячи
4 неделя	Ходьба по кругу взявшись за руки Игровое упражнение «Перелезание через бревно» Подвижная игра «Солнышко и дождик»	Равновесие Перелезание Ходьба, бег	Ориентиры Атрибуты: бревно, солнышко, зонт
Декабрь 1 неделя	Ходьба с изменением темпа Игровое упражнение «Ходьба по доске» Подвижная игра «Догони меня»	Равновесие Ходьба, равновесие, бег.	Ориентиры Атрибуты: доска
2 неделя	Ходьба с переходом на бег и наоборот Игровое упражнение «Перелезание через бревно» Подвижная игра «Найди флажок»	Ходьба, бег Перелезание, ориентировка в пространстве	Ориентиры Атрибуты: бревно, флажок
3 неделя	Ходьба с изменением направлением Игровое упражнение «Кружение»	Равновесие Ходьба, бег	Ориентиры

	Подвижная игра «Кто тише»		
4 неделя	Ходьба с переходом на бег и наоборот Игра «По ровненькой дорожке» Подвижная игра «Поезд»	Ходьба, бег Равновесие Разнообразное движение	Ориентиры Атрибуты: шнур
январь 1 неделя	Ходьба в рассыпную Игра «Птички летают» подвижная игра «Воробушки и автомобиль»	Равновесие Ходьба, бег	Ориентиры Атрибуты: воробушек
2 неделя	Ходьба с изменением направления Игровое упражнение «Катание мяча» Подвижная игра «Солнышко и дождик»	Равновесие Катание мяча Ходьба, бег	Ориентиры Атрибуты: мячи, солнышко, зонт
3 неделя	Ходьба с переходом на бег и наоборот Игровое упражнение «Подлезание под воротца» Подвижная игра «Где звенит?»	Ходьба, бег Подлезание ориентировка в пространстве	Ориентиры Атрибуты: воротца, погремушка
4 неделя	Ходьба в рассыпную Бег в колонне по одному	Равновесие Бег	Ориентиры Атрибуты: мячи

	Игровое упражнение «Лови мяч» Подвижная игра «Догони меня»	Ходьба, бег	
февраль 1 неделя	Ходьба парами Игровое упражнение «Жучки» Подвижная игра «Перешагни палку»	Равновесие Ходьба, бег	Ориентиры Атрибуты: палка
2 неделя	Ходьба парами Игра «Прыжки в длину» Подвижная игра «Птички в гнёздышках»	Равновесие Ходьба, бег	Ориентиры Атрибуты: птичка
3 неделя	Ходьба взявшись за руки Бег в прямом направлении Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»	Равновесие Ходьба, бег	Ориентиры Атрибуты: птичка
4 неделя	Ходьба с изменением направлением Игровое упражнение «Лазание по лестнице» Подвижная игра «По тропинке»	Равновесие лазание Ходьба, бег	Ориентиры Атрибуты: шнур, лестница
март 1 неделя	Ходьба с обхождением предметов Игровое упражнение «Кружение» Подвижная игра «Зайка»	Равновесие Разнообразное движение	Ориентиры Атрибуты: кубики

2 неделя	Ходьба с переходом на бег и наоборот Игровое упражнение «Вот какие мы большие» Подвижная игра «Мяч в кругу»	Равновесие Ходьба, бег равновесие бросание и ловля	Ориентиры Атрибуты: мячи, обручи
3 неделя	Ходьба с обхождением предметов Игра «Через ручеёк» Подвижная игра «Принеси предмет»	Равновесие подпрыгивание бег	Ориентиры Атрибуты: 2 шнура, кубики
4 неделя	Ходьба врассыпную Игровое упражнение «Ходьба по скамейке» Подвижная игра «Кошка и цыплята»	Равновесие Равновесие Ходьба, бег	Атрибуты: полумаски животных
апрель 1 неделя	Ходьба с обхождением предметов Игра «Часы идут» Подвижная игра «Найди флажок»	Равновесие. Ориентировка в пространстве.	Ориентиры Атрибуты: флажок
2 неделя	Ходьба приставным шагом вперёд игра «Зайка серенький сидит» Подвижная игра «Через ручеёк»	Равновесие Движение в определённом направлении. Подпрыгивание.	Ориентиры Атрибуты: 2 шнура, зайка

3 неделя	Ходьба приставным шагом вперёд Бег в колонне по одному Подвижная игра «По тропинке»	Равновесие Бег	Ориентиры Атрибуты: шнур
4 неделя	Ходьба парами Игра «Через ручеёк» Подвижная игра «Флажок»	Равновесие подпрыгивание Разнообразное движение	Ориентиры Атрибуты: шнур, флажок
Май 1 неделя	Ходьба приставным шагом вперёд Игровое упражнение «Лазание по наклонной доске» Подвижная игра «Солнышко и дождик»	Равновесие Бег	Ориентиры Атрибуты: наклонная доска, солнышко, зонт
2 неделя	Ходьба приставным шагом вперёд Бег с изменением направления игра «Пройди по бревну» Подвижная игра «В воротца»	Равновесие Бег Равновесие	Ориентиры Атрибуты: бревно
3 неделя	Ходьба с переходом на бег и наоборот Игра «Птички в гнёздышках» Подвижная игра «Поезд»	Равновесие Ходьба, бег Разнообразное движение	Ориентиры Атрибуты: птичка
4 неделя	Ходьба приставным шагом вперёд	Равновесие	Ориентиры

	Бег в колонне по одному Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»	Бег	Атрибуты: птичка
--	--	-----	------------------

3.2 Средняя группа

Месяц	1 часть	2 часть	3 часть
Сентябрь 1 неделя	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра «Птички и кошки» Игровое упражнение «Петушок»		
2 неделя	Работа со спортивными снарядами Подвижная игра «Пилоты» Игровое упражнение «Попади в обруч»		
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Мышка» (с использованием корректирующих упражнений)	Подвижная игра «Огуречик» (бег) Подвижная игра «Мыши в кладовой» (ползание) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Воздушный шар»

4 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Зайка» (с использованием корректирующих упражнений)	Подвижная игра «Зайцы» (прыжки) Подвижная игра «Колпачок и палочка» (ходьба) Подвижная игра по желанию детей	Массаж ног «Молотки»
Октябрь 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Паучок» (с использованием корректирующих упражнений)	Подвижная игра «Паук и мухи» (бег) Подвижная игра «Проползи в тоннель» (ползание) Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Весёлые глазки»
2 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Колобок» (с использованием корректирующих упражнений)	Подвижная игра «Колобок и звери» (бег) Подвижная игра «Догони колобка» (мелкая моторика рук) Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая гимнастика «Пирог»

3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Петух» (с использованием корректирующих упражнений)	Русская народная игра «Петух» (бег) Подвижная игра «Бой петухов» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Дыхательная гимнастика «Петух»
4 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Медведь» (с использованием корректирующих упражнений)	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Массаж стоп «Медведь»
Ноябрь 1 неделя	Логоритмика «Петушок»	«Кот и цыплятки» (бег) «Найди, где спрятано?» (ориентировка в пространстве) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Аромат цветка»
2 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Волшебные цветы»	«Охотник и обезьянки» (метание) Подвижная игра «Водяной» (бег) Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик»

3 неделя	Психогимнастика Игра «Угадай настроение»	«Конфетки» (реакция на сигнал) «Весёлые и дружные» (бег) Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая гимнастика «Наши пальцы»
4 неделя	«Дорожка здоровья»	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для шеи «Сидит белка»
Декабрь 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Волшебные снежинки»	«Волшебные ёлочки» (бег) «Мяч через сетку» (бросание и ловля) Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж биологически активных зон «Неболейка»
2 неделя	Образные перевоплощения (Изобразить быстрый поезд; летящий самолёт; сломанную машину; снежную горку)	«Удочка» (прыжки) Подвижная игра «Два Мороза» (бег) Подвижная игра по желанию детей	Релаксация «Рыбки отдыхают»
3 неделя	Ритмический танец «Танец маленьких утят»	«Тучка и капельки» (бег) Подвижная игра «Попади в цель» (метание) Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая игра «Дождик»

4 неделя	Динамические упражнения «Звери на ёлке» (ходьба, подскоки, бег)	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Массаж носа «Улитки» Упражнение на дыхание «Аромат цветка»
Январь 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Волк»	«Волк и олени» (бег) «Зайцы и волк» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Ветерок»
2 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Кот»	«У медведя во бору» (бег) Речевая игра «Кот рябой» Подвижная игра по желанию детей	Релаксация «На зелёной лужайке»
3 неделя	Логоритмика «Снежная баба»	«Снежная баба» (метание) «Найди себе пару» (бег) Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая игра «Лепим зайчика»
4 неделя	Психогимнастика «Выливание из кувшинчика»	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	«У кого какая песенка?» Пальчиковая гимнастика Самомассаж: «Здоровые ушки» (уши)

Февраль 1 неделя	«Дорожка здоровья»	«Цветные автомобили» (бег) Подвижная игра «Попади в цель» (метание) Подвижная игра по желанию детей	Кинезиологическое упражнение «Глазки»
2 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Бравые солдаты»	«Зайка серый умывается» (прыжки) «Самолёты» (бег) Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая гимнастика «Моя бабушка»
3 неделя	Психогимнастика Игра «Зеркало настроения»	Игра - соревнование «Кто быстрее?» (бег) «Кто дальше?» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Релаксация «На полянке»
4 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Быстроногие зайчата»	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять»
Март 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Шустрые котята»	Полоса препятствий (бег, прыжки) Подвижная игра «Мыши в кладовой» (подлезание) Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж «Добрый день!»

2 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Лиса»	Подвижная игра «Лиса в курятнике» (прыжки) Игра малой подвижности «Семь сыновей» Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая игра «Весна»
3 неделя	Коммуникативная игра «Здравствуй, друг!» Логоритмика: «Петушок»	«Мыши в норке» (бег, подлезание) Подвижная игра «Подарки» (ходьба) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Пирог»
4 неделя	Психогимнастика: «Доброта»	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Я вижу!»
Апрель 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Пчёлка»	«Пчёлки и цветы» (бег, реагирование на сигнал) «Перелёт птиц» (лазание) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Аромат цветка»
2 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Космонавты»	«Земля – небо» (бег) «Кегли» (катание шара) Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая гимнастика «Сбил – сколотил»

3 неделя	Динамическая пауза «Мартышки»	«Ровным кругом» (ходьба) «пастух и стадо» (ползание) Подвижная игра по желанию детей	Релаксация «Сладкий сон» (колыбельная)
4 неделя	Ритмика «Вместе весело шагать»	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Массаж спины «Свинки»
Май 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Золотая рыбка»	Подвижная игра «Совушка» (бег) Подвижная игра «Бегуны, прыгуны, скакуны...» (прыжки, подскоки, бег) Подвижная игра по желанию детей	Логопедическая гимнастика
2 неделя	Динамическое упражнение «Прогулка» (бег, прыжки, ходьба)	«Ловишки» (бег) «Котята и щенята» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Муха»
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Лягушка»	Подвижная игра «Раз, два, три...насекомое замри!» (бег) Подвижная игра «Лягушка и цапля» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая игра «Салат» Релаксация «Цветок»

4 неделя	Психогимнастика Игра «Зеркало настроения»	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Воздушный шар»
----------	--	--	--

\

3.3. Старшая группа

Месяц	1 часть	2 часть	3 часть
Сентябрь 1 неделя	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра «Ловишка в кругу»		
2 неделя	Работа со спортивными снарядами Подвижная игра «Огородники»		
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Бабочка» (с использованием корригирующих упражнений)	Подвижная игра «Раз, два, три волшебный цветок замри!» (ходьба) Подвижная игра « Цветы и бабочки» (бег) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Аромат цветка»

4 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Воробей» (с использованием корригирующих упражнений)	Подвижная игра «Кот и воробьи» (прыжки) Подвижная игра «Овощи – фрукты» (с мячом) Подвижная игра по желанию детей	Массаж лица «Воробей»
Октябрь 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног (с использованием корригирующих упражнений)	Эстафета «Рассортируй фрукты и овощи» (бег) Подвижная игра «Сад – огород» (мелкая моторика рук) Подвижная игра по желанию детей	Массаж шеи «Лук»
2 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Медведь» (с использованием корригирующих упражнений)	Подвижная игра «Медведи и пчелы» (бег, лазанье) Подвижная игра «Теремок» (хороводная) Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая гимнастика «Наши пальцы»

3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Мышка» (с использованием корректирующих упражнений)	Подвижная игра «Мышеловка» (бег, подлезание) Подвижная игра «Не попадись» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Дыхательная гимнастика «Ветер»
4 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног (с использованием корректирующих упражнений)	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Кукушка»
Ноябрь 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Весёлые поросята»	Подвижная игра «Поросята и волк» (бег) Подвижная игра «Кто лучше прыгнет?» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Релаксация « На полянке»
2 неделя	Динамическая пауза «Мартышки»	Подвижная игра «Медведь» (бег) Подвижная игра «Кто скорее доберётся до флажка?» (лазанье) Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж: «Ёжики» (с использованием массажных мячей)

3 неделя	Динамические упражнения «Кто как ходит» (ходьба, подскоки, бег)	Подвижная игра «Займи место» (бег) Подвижная игра «Серсо» (метание) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Воздушный шар»
4 неделя	Психогимнастика «Выливание из кувшинчика»	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик»
Декабрь 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Волк»	Подвижная игра «Снежное покрывало» (бег) Подвижная игра «Волк во рву» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Аромат» со снежинкой
2 неделя	Ритмика «Вместе весело шагать»	Эстафета «Кто быстрее?» (прыжки) Подвижная игра «Нам не страшен серый волк» (бег) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Ветерок»

3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Хитрая лиса»	Подвижная игра «Собери ручейки в речку» (бег с лентами) Подвижная игра «Котята и щенята» (ползание, прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Логопедическая гимнастика
4 неделя	Динамические упражнения «Звери на ёлке» (ходьба, подскоки, бег)	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж «Улитка» (нос)
Январь 1 неделя	Психогимнастика Игра «Угадай настроение»	Игра – эстафета «Украшь ёлку» (бег) Подвижная игра «С кочки на кочку» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять»
2 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Заяц»	Подвижная игра «Хитрая лиса» (бег) Подвижная игра «Охотники и зайцы» (метание) Подвижная игра по желанию детей	Упражнения на дыхание: «Дровосек» Пальчиковые игра «Ветер»
3 неделя	«Дорожка здоровья»	Подвижная игра «Меткий стрелок» Подвижная игра «Мороз Красный нос» (бег) Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Муха»

4 неделя	Двигательная разминка «Баба – Яга»	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж ушей «Чтобы уши не болели»
Февраль 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Обезьянки»	Эстафеты с прыжками, бегом, метанием Подвижная игра «Сделай фигуру» (бег) Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая игра «Варим суп»
2 неделя	Ритмический танец «Танец маленьких утят»	Подвижная игра «Семья» (бег) Подвижная игра «Пожарные на учении» (лазание) Подвижная игра по желанию детей	Релаксация «На морском берегу»
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Бравые солдаты»	Подвижная игра «Самолёты» (бег) Подвижная игра «Точно в цель» (прокатывание мяча) Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж биологически активных зон «Неболейка»
4 неделя	Коммуникативная игра «Тень» (ходьба, прыжки, подскоки, бег по показу)	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Пчела – оса»
Март 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Гуси –	Подвижная игра «Гуси – лебеди» (бег) Подвижная игра «Попади в обруч»	Пальчиковая игра «Весна»

	лебеди»	(метание) Подвижная игра по желанию детей	
2 неделя	Двигательное упражнение «В деревне» (различные виды ходьбы и бега)	Подвижная игра «Ловишка с ленточкой» (бег) Подвижная игра «Забрось мяч в кольцо» (эстафета) Подвижная игра по желанию детей	Массаж спины «Свинки»
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Колобок»	Игры с мячом по желанию детей Подвижная игра «Хитрая лиса» (бег) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Часы»
4 неделя	Психогимнастика «Весёлые зверята»	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Муха»
Апрель 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Белка»	Подвижная игра «Белки в дупле» (бег) Подвижная игра «Попади в цель» (метание) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Аромат цветка» Гимнастика для шеи «Сидит белка»
2 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Космонавты»	Подвижная игра «Земляне и инопланетяне» (бег) Полоса препятствий (прыжки, лазанье,	Релаксация «Звуки леса»

		подлезание) Подвижная игра по желанию детей	
3 неделя	«Дорожка здоровья»	Подвижная игра «Птицы в гнёздах» (бег) Подвижная игра «Гори, гори, ясно!» (народная игра) Подвижная игра по желанию детей	«У кого какая песенка?» Пальчиковая гимнастика
4 неделя	Динамическая пауза «Мартышки»	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж «Умная голова» (голова)
Май 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Пчёлка»	Подвижная игра «Медведь и пчелы» (лазанье) Подвижная игра «Не оставайся на полу» (бег, прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Пчела – оса»
2 неделя	Психогимнастика Игра «Зеркало настроения»	Эстафеты с бегом, прыжками, метанием Подвижная игра «Затейники» (ходьба) Подвижная игра по желанию детей	Релаксация «Звуки леса»
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и	Подвижная игра «Мы весёлые ребята!» (бег)	Самомассаж «Уши»

	ног в игровом образе «Золотая рыбка»	Подвижная игра «Удочка» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей	
4 неделя	Динамическое упражнение «Прогулка» (бег, прыжки, ходьба)	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Каша кипит»

3.4. Подготовительная группа

Месяц	1 часть	2 часть	3 часть
Сентябрь 1 неделя	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра «Салка на одной ноге»		
2 неделя	Работа со спортивными снарядами Подвижная игра «Волк во рву»		
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Сова» (с использованием корректирующих упражнений)	Подвижная игра на осанку «Совушка – сова» (бег) Подвижная игра «Угадай, чей голосок?» (ходьба) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Петух»

4 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Белка» (с использованием корректирующих упражнений)	Подвижная игра «Белки» (лазанье) Подвижная игра «Два и три» (перестроение) Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для укрепления мышц шеи «Сидит белка»
Октябрь 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног «Спор овощей» (с использованием корректирующих упражнений)	Эстафета «Кто быстрее сварит суп» (бег) Подвижная игра «Овощи» (мелкая моторика рук) Подвижная игра по желанию детей	Массаж спины «Суп»
2 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Медведь» (с использованием корректирующих упражнений)	Подвижная игра «Мы, весёлые ребята» (бег) Соревнование «Чей мяч дальше?» (глазомер) Подвижная игра по желанию детей	Дыхательная гимнастика «Самовар»

3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног через обыгрывание русской народной потешки «Кошкин дом» (с использованием корригирующих упражнений)	Эстафета «Строим дом» (бег) Подвижная игра «Пылесос» (ходьба, мелкая моторика рук) Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая гимнастика «Мебель»
4 неделя	Ходьба, бег и прыжки в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Заяц» (с использованием корригирующих упражнений)	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик»
Ноябрь 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Резвые лошадки»	Подвижная игра «Резвые лошадки» (бег) Подвижная игра «Земля, вода, огонь, воздух» (с мячом) Подвижная игра по желанию детей	Логопедическая гимнастика
2 неделя	Образные перевоплощения (Изобразить автобус, наполненный людьми; корабль, попавший в шторм;	Подвижная игра «Удочка» (прыжки) Подвижная игра «Бегуны и скакуны» (бег, подскоки)	Релаксация «Я отдыхаю!»

	сломанную машину; летящий самолёт)	Подвижная игра по желанию детей	
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Быстрые кенгуру»	Подвижная игра «Не дай упасть» с воздушными шарами Подвижная игра «Кенгуру» (метание) Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Муха»
4 неделя	Психогимнастика «Выливание из кувшинчика»	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая гимнастика «Наши пальцы»
Декабрь 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Снежинки»	Упражнение «Волшебное покрывало» (подлезание) Подвижная игра «Два Мороза» (бег) Подвижная игра по желанию детей	Точечный самомассаж «Зимняя сказка» Упражнение на дыхание «Вьюга»
2 неделя	«Дорожка здоровья»	Подвижная игра «Снежинки и сугроб» (бег) Игра – эстафета «Построим дом» Подвижная игра по желанию детей	Точечный самомассаж «Гномик»

3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Баба – Яга»	Подвижная игра «Бабка – Ёжка» (бег) Подвижная игра «Подарки» (ходьба, бег, приседание) Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж «Умывалочка» (лицо)
4 неделя	Динамические упражнения «Звери на ёлке» (ходьба, подскоки, бег)	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Самовар»
Январь 1 неделя	Ритмика с мячами	Подвижная игра «Метель и солнце» (бег) Подвижная игра «Кто дальше?» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для стоп «Медведь»
2 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Снежная королева»	Подвижная игра «Снежная королева» (бег) Подвижная игра «Попади в цель» (метание) Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Муха»

3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Северный олень»	Подвижная игра «Сильный северный олень» (бег) Подвижная игра «Бег сороконожек» (ползание) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Морозко»
4 неделя	Динамическая пауза «Мартышки»	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж «Улитка» (нос)
Февраль 1 неделя	Игра – доверие «Прогулка с завязанными глазами»	Полоса препятствий Подвижная игра «Пожарные на учении» (лазание) Подвижная игра по желанию детей	Релаксация «Сладкий сон» (колыбельная)
2 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Совушка»	Подвижная игра «Совушка – сова» (бег) Подвижная игра «Снежинки и сугроб» (подлезание) Подвижная игра по желанию	«У кого какая песенка?» Пальчиковая гимнастика
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Быстрые самолёты»	Подвижная игра «Попади в цель» (метание) Подвижная игра «Самолёты» (бег) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Воздушный шар»

4 неделя	Ритмика «Вместе весело шагать»	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять»
Март 1 неделя	Психогимнастика Игра «Зеркало настроения»	Подвижная игра «Детёныш и его мама» (бег, ползание, ходьба, прыжки) Подвижная игра «Туннель» (ползание) Подвижная игра по желанию детей	Релаксация «На морском берегу»
2 неделя	«Дорожка здоровья»	Подвижная игра «Челночок» (ползание на четвереньках) Подвижная игра «Встреча» (глазомер) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание: «Бабочка» «Дровосек»
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Гуси – лебеди»	Подвижная игра «Гуси - лебеди» (бег) Подвижная игра «Переправа на плотках» (равновесие) Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая гимнастика «Птичий праздник»

4 неделя	Динамические упражнения «Кто как ходит» (ходьба, подскоки, бег)	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Зоркие глаза»
Апрель 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Волшебные цветы»	Подвижная игра «Посади цветы на поляне» (бег) Подвижная игра «Ловля обезьян» (лазанье, прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Подыши одной ноздрей»
2 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Космонавты»	Подвижная игра «Займи гнездо» (бег) Подвижная игра «Выше земли» (прыжки, лазанье) Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая гимнастика «Птичий праздник»
3 неделя	Ритмический танец «Танец маленьких утят»	Подвижная игра «Перелёт птиц» (лазанье) Подвижная игра «Совушка» (бег) Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж «Уши»
4 неделя	Коммуникативная игра «Тень» (ходьба, прыжки, подскоки, бег по показу)	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Пчела – оса»

Май 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Паучок»	Подвижная игра «Паук и муха» (бег) Подвижная игра «Удочка» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж рук «Божья коровка»
2 неделя	Психогимнастика Игра «Угадай настроение»	Подвижная игра «Мы весёлые ребята!» (бег) Подвижная игра «Мышеловка» (подлезание) Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая игра «Мяч»
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Легкие бабочки»	Подвижная игра «Весёлые мотыльки» (бег) Подвижная игра «Ловля бабочек» (увертывание и приседания) Подвижная игра по желанию детей	Массаж спины «Комары»
4 неделя	Динамическое упражнение «Прогулка» (бег, прыжки, ходьба)	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Релаксация «Звуки леса»

VI. План досуговой деятельности

группа	вторая младшая	средняя	старшая	подготовительная к школе
месяц				
сентябрь	спортивный досуг «Весёлые лисята»	спортивный досуг «Мои любимые ручки»	спортивный досуг «Путешествие за кладом»	спортивный досуг «Мои помощники»
октябрь	спортивный досуг «В гости к зайке»	спортивный досуг «Путешествие в осенний лес»	спортивный досуг «На празднике у животных»	спортивный досуг «Путешествие в страну чудес»
ноябрь	спортивный праздник «Наш весёлый звонкий мяч»	спортивный праздник «Весёлые старты»	спортивный праздник «Весёлые старты»	спортивный досуг «На помощь Буратино»
декабрь	спортивный досуг «Встреча со снеговиком»	спортивный досуг «Готовимся к зиме»	спортивный досуг «Встреча зимы»	спортивный досуг «Зимовье зверей»
январь	спортивный досуг Путешествие в зимнюю сказочную страну	спортивный досуг «Зимние забавы»	спортивный досуг «Проказы зимы»	спортивный досуг «Зимние забавы»
февраль	спортивный досуг «Наш весёлый звонкий мяч»	спортивный досуг «В гости к белочке»	спортивный досуг «Сильным, ловким вырастай!»	спортивный праздник «День защитника отечества»
март	неделя здоровья «Путешествие в страну здоровья»	неделя здоровья «Хотим мы быть здоровыми»	неделя здоровья «К нам пришла весна»	неделя здоровья «мы любим спорт»

апрель	спортивный досуг «Путешествие в весенний лес»	спортивный досуг «Зелёная страна»	спортивный досуг «Зелёная страна»	спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»
май	спортивный досуг «В гости к солнышку»	спортивный досуг «Мои любимые ножки»	спортивный досуг «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»	спортивный досуг «Поможем Герде»
июнь	спортивный досуг «Мои любимые ручки»	спортивный досуг «Путешествие в страну здоровья»	спортивный досуг «Путешествие в джунгли»	спортивный досуг «Весёлые старты

V. Ресурсное обеспечение реализации плана.

1. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2019
2. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2019
3. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2019
4. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2019
5. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. - М.: Учитель, 2011. - 136 с.
6. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы: моногр. / О.Б. Казина. - М.: ВКТ, Академия Развития, 2008. - 144 с.