

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 53 Красносельского района Санкт-Петербурга**

---

г. Санкт-Петербург, ул. Летчика Лихолетова, д. 4, корп. 8

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБДОУ детского сада №53  
Красносельского района СПб  
Протокол от 31.08.2023 № \_1\_\_

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом ГБДОУ детским садом №53  
Красносельского района СПб  
от \_31.08.2023 № 12-од  
Заведующий

Ж.В. Саврыгина

**Рабочая программа  
инструктора по физической культуре  
для детей 2-7 лет  
на 2023-2024 учебный год  
срок реализации программы – 1 год**

Авторы-составители:  
инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории  
Портнова Юлия Михайловна

Санкт-Петербург  
2023г.

<b>1. Целевой раздел:</b>	
1.1 Пояснительная записка	<b>3-9</b>
1.2 Задачи воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие»	<b>9-10</b>
1.3 Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	<b>10-17</b>
<b>2. Содержательный раздел:</b>	
2.1 Задачи образовательной деятельности в области физического развития	<b>18-43</b>
2.2 Примерное комплексно-тематическое планирование на 2023-2024 учебный год	<b>44-110</b>
2.3 Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами и медицинским персоналом дошкольного учреждения	<b>110-111</b>
<b>3. Организационный раздел:</b>	
3.1 Режим двигательной активности детей	<b>111-114</b>
3.2 Способы и направления поддержки детской инициативы	<b>115-117</b>
3.3 Планирование организации взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников	<b>118-119</b>
3.4 Материально-техническое обеспечение	<b>120-123</b>

## **1.Целевой раздел**

### **1.1 Пояснительная записка**

Нормативной правовой основой для создания образовательной программы дошкольной образовательной организации являются:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Санитарные правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
3. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
5. Федеральная образовательная программы дошкольного образования, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155.
7. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 373.

#### **Цель программы:**

Разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

#### **Задачи программы:**

- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь,

достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;

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

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

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

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;

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

### **Принципы и подходы к формированию программы:**

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

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

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

4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

6) сотрудничество дошкольной образовательной организации с семьёй;

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

- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

### **Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями**

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию одновременно решаются задачи других образовательных областей:

1) «Социально-коммуникативное развитие»: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развития нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждений детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

2) «Познавательное развитие»: активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).

3) «Речевое развитие»: побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.

4) «Художественно-эстетическое развитие»: привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

### **Значимые для разработки и реализации программы характеристики**

Климатические особенности Климатические условия Северо-Западного региона имеют свои особенности: недостаточное количество солнечных дней и повышенная влажность воздуха. Исходя из этого, в образовательный процесс ДОО включены мероприятия, направленные на оздоровление детей и предупреждение утомляемости, проводятся Дни здоровья, используются различные оздоровительные технологии для повышения двигательной активности и улучшения

самочувствия детей. В течении учебного года организуются Дни здоровья, недели Здоровья, создаются оптимальные условия для самостоятельной двигательной, игровой деятельности детей, проводятся физкультурные досуги, праздники, развлечения.

В холодное время года (при благоприятных погодных условиях) удлиняется пребывание детей на прогулке.

В теплое время года жизнедеятельность детей, преимущественно, организуется на открытом воздухе.

**В режим дня групп ежегодно включены ряд мероприятий, направленных на укрепление физического и психического здоровья детей:** проводятся дни здоровья, бодрящая гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия, дыхательная гимнастика, динамические паузы, подвижные игры, релаксация, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, самомассаж, технологии музыкального воздействия, используются тренажёры, организуются мероприятия на свежем воздухе.

Исходя из климатических особенностей региона, график образовательного процесса составляется в соответствии с выделением двух периодов:

- **Холодный (учебный) период** (сентябрь – май) - составляется определенный режим дня и расписание непосредственно образовательной деятельности;

- **Теплый, летний период** (июнь - август) - составляется другой режим. Жизнедеятельность в теплый период преимущественно организуется на открытом воздухе.

- **Вариативные режимы** (щадающий, на неблагоприятную погоду, на день бассейна, при пониженной температуре в помещениях ДОУ, в день организации утренника, во время карантина)

### **Возрастные и психофизические особенности детей 2 -7 лет**

#### Дети от 2 до 3 лет

На 3-м году жизни дети становятся самостоятельнее. В ходе совместной с взрослым предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять словесные просьбы взрослых, ориентируясь в пределах ближайшего окружения. Количество понимаемых слов значительно возрастает. К концу 3-его года жизни речь становится средством общения ребенка со сверстниками. В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование. Игра носит процессуальный характер, главное в ней – действия, которые совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. В середине 3-его года жизни широко используются действия с предметами-заместителями. На 3-ем году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из 2-3 предметов по форме, величине, цвету, различать

мелодии. У детей появляются чувство гордости, стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией и полом.

#### Дети от 3 до 4 лет

Ребёнок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребёнка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребёнка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие решается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми развернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться. Можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребёнка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребёнком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться так же их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

#### Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают

их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

#### Возрастные особенности детей 5-6 лет

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группы по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем (инструктором), самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучивания упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

#### Возрастные особенности детей 6-7 лет

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного



результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Они начинают воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

## **1.2 Задачи воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие»**

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.

### **Физическое и оздоровительно направление воспитания**

<i>Цель физического и оздоровительного воспитания – формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.</i>
--

<i>Ценности – жизнь и здоровье лежит в основе физического и оздоровительного направления воспитания.</i>
--

*Физическое и оздоровительное направления воспитания* основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

<b>Целевые ориентиры физического и оздоровительного направления воспитания детей раннего возраста ( к трем годам)</b>	<b>Целевые ориентиры физического и оздоровительного направления воспитания на этапе завершения освоения программы</b>
<p><i>Ценности:</i> здоровье, жизнь.</p> <p>Понимающий ценности жизни и здоровья, владеющий основными способами укрепления здоровья – физическая культура, закаливание, утренняя гимнастика, личная гигиена, безопасное поведение и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих.</p> <p>Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества.</p>	<p><i>Ценности:</i> здоровье, жизнь.</p> <p>Понимающий ценности жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья – занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества.</p> <p>Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности. Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.</p>

### **1.3 Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов**

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребенка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

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

- планируемые результаты освоения Программы заданы как целевые ориентиры дошкольного образования

и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка 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.

Педагогическая диагностика направлена на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

1. Индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития).

2. Оптимизации работы с группой детей.

Основная задача диагностики - получение информации об индивидуальных особенностях развития ребенка. На основании этой информации разрабатываются рекомендации для воспитателей и родителей (законных представителей) по организации образовательной деятельности, планированию индивидуальной образовательной деятельности.

Оценка индивидуального развития детей осуществляется через педагогическое наблюдение, беседы, анализ продуктов детской деятельности, организуемые воспитателями и специалистами всех возрастных групп регулярно в течение года 2 раза в год (в сентябре и мае текущего учебного года) подводятся итоги проведения оценки индивидуального развития детей в рамках образовательной деятельности.

Результаты педагогической диагностики позволяют оптимизировать условия развития детей, определить индивидуальные образовательные траектории и, при необходимости, осуществить их коррекцию.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности по физическому развитию. Инструментарий для педагогической диагностики - журналы наблюдений детского развития (дошкольный возраст) - раздел «Физическое развитие», фиксация результатов наблюдений на физкультурных занятиях.

Для оценки развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста (старшая группа, подготовительная группа) используются тесты для определения сформированности двигательных навыков. Проводится в форме эстафет и соревнований во время занятий, подгрупповой и индивидуальной работы. В первой и второй младшей группе, в средней группе оценка усвоения содержания образовательной области «Физическое развитие» проводится на основе

индивидуального качественного анализа уровня сформированности основных движений у детей 2-3 лет. Диагностические карты оценки сформированности основных движений и двигательных навыков разработаны С.Ю.Федоровой.

## Первая младшая группа (2-3 года)

Журнал наблюдения и оценки развития (мониторинг освоения ООП ДО)<sup>1</sup>  
 Ребенок \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_ пол \_\_\_\_\_  
 Воспитатели: \_\_\_\_\_

Физическое развитие	Критерии развития (2-3 года)	Критерии развития	
		I	II
	Проявляет навыки опрятности: пользуется индивидуальными предметами гигиены (носовой платок, расческа, горшок, полотенце)		
	Правильно использует ложку, чашку, салфетку		
	Действует сообща с другими детьми, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры		
	Способен менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.		
	Владеет навыками ходьбы по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см)		
	Владеет навыками бега между двумя шнурами, линиями (расстояние 25-30 см)		
	Владеет навыками лазанья по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м) вверх и вниз удобным для себя способом		
	Владеет навыками метания в горизонтальную цель двумя руками, правой (левой) рукой (расстояние 1 м); выполняет ловлю мяча, брошенного педагогом (расстояние 50-100 см)		
	Выполняет прыжки на двух ногах через шнур (линию), через две параллельные линии (расстояние 10-30 см), вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребёнка		
	0 – не сформировано; 1 – частично сформировано; 2 – сформировано полностью		

## Вторая младшая группа (3-4 года)

Журнал наблюдения и оценки развития (мониторинг освоения ООП ДО)<sup>2</sup>  
 Ребенок \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_ пол \_\_\_\_\_  
 Воспитатели: \_\_\_\_\_

Физическое развитие	Критерии развития (3-4 года)	Критерии развития	
		I	II
	Приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослого).		
	Владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания.		
	Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.		
	Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.		
	Сохраняет равновесие при ходьбе и беге при ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.		
	Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.		
	Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.		
	Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 метров.		

<sup>1</sup>ООП ДО - Основная образовательная программа дошкольного образования

<sup>2</sup>ООП ДО - Основная образовательная программа дошкольного образования

## Средняя группа

Журнал наблюдения и оценки развития (мониторинг освоения ООП ДО)<sup>3</sup>  
 Ребенок \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_ пол \_\_\_\_\_  
 Воспитатели: \_\_\_\_\_

	Критерии развития (4-5 лет)	Критерии развития	
		I	II
	Сохраняет равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд)		
	Умеет легко, ритмично, энергично отталкиваться носком		
	Действует по сигналу, соблюдает дистанцию во время передвижения		
	Способен согласовывать свои действия при построении в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроении в колонну по два, по три; выполняет повороты направо, налево, кругом, размыкание и смыкание		
	Владеет навыками челночного бега (3 раза по 10 м); бега на 20 м (к концу года 5,5 – 6 секунд)		
	Владеет навыками лазанья по гимнастической стенке, в том числе перелезания с одного пролёта на другой вправо и влево		
	Владеет навыками прыжков с высоты (20-25 см), в длину с места (не менее 70 см)		
	Владеет навыками отбивания мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд)		
	Владеет навыками метания предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м, расстояние 1,5-2 м)		
	Выполняет прыжки с короткой скакалкой		
	Выполняет знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку		
0 – не сформировано; 1 – частично сформировано; 2 – сформировано полностью			

## Старшая группа

Журнал наблюдения и оценки развития (мониторинг освоения ООП ДО)<sup>4</sup>  
 Ребенок \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_ пол \_\_\_\_\_  
 Воспитатели: \_\_\_\_\_

	Критерии развития (5-6 лет)	Критерии развития	
		I	II
Физическое развитие	Сохраняет правильную осанку, умеет осознанно выполнять движения		
	Умеет легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий		
	Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество		
	Умеет лазать по гимнастической стенке, меняя темп		
	Способен согласовывать свои действия при построении в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроении в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, шеренге. Выполняет размыкание в колонне – на вытянутые руки вперёд, в шеренге – на вытянутые руки в стороны. Выполняет повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.		
	Владеет навыками ходьбы по наклонной доске вверх и вниз		

<sup>3</sup>ООП ДО - Основная образовательная программа дошкольного образования

<sup>4</sup>ООП ДО - Основная образовательная программа дошкольного образования

	на носках, боком (приставным шагом).		
	Владеет навыками бега по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом		
	Владеет навыками лазанья по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезания с одного пролёта на другой		
	Владеет навыками прыжков через короткую скакалку, вращая её вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся)		
	Владеет навыками отбивания мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг)		
	Выполняет метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м		
	Умеет красиво, грациозно выполнять знакомые физические упражнения под музыку. Согласует ритм движений с музыкальным сопровождением		
	0 – не сформировано; 1 – частично сформировано; 2 – сформировано полностью		

**Диагностическая карта количественной оценки  
уровня физической подготовленности  
ребёнка 5-6 лет (ориентировочные показатели)**

№ п/п	Ф.И. ребёнка	Челночный бег 5х6м		Прыжок в длину с места		Подъём туловища в сед (30с)		Результат	
		сент	май	сент	май	сент	май	сент	май
<b>5 лет</b>									
	тест		низкий		средний		высокий		
Челночный бег 5х6м (сек)	мальчики		18.3-16.8		16.7-13.8		13.7-12.2		
	девочки		18.3-16.8		16.7-13.8		13.7-12.2		
Прыжок в длину с места (см)	мальчики		73-85		86-109		110-122		
	девочки		73-85		86-109		110-122		
Подъём туловища в сед из положения лёжа за 30сек (кол-во раз)	мальчики		0-7		8-17		18-22		
	девочки		0-7		8-17		18-22		
	девочки		0-1		2-3		4-5		
<b>6 лет</b>									
	тест		низкий		средний		высокий		
Челночный бег 5х6м (сек)	мальчики		18.1-16.4		16.3-13.00		12.9-11.3		
	девочки		19.2-17.3		17.2-13.5		13.4-11.5		

Прыжок в длину с места (см)	мальчики	86-99	100-121	122-134
	девочки	80-92	93-115	116-127
Подъём туловища в сед из положения лёжа за 30сек (кол-во раз)	мальчики	7-10	11-16	17-20
	девочки	6-10	11-15	16-20

### Подготовительная группа

Журнал наблюдения и оценки развития (мониторинг освоения ООП ДО)<sup>5</sup>  
 Ребенок \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_ пол \_\_\_\_\_  
 Воспитатели: \_\_\_\_\_

	Критерии развития (6-7 лет)	Критерии развития	
		I	II
Физическое развитие	Проявляет творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способен к самоконтролю, самооценке при выполнении движений		
	Умеет соблюдать заданный темп в ходьбе и беге		
	Умеет быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполняет упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе		
	Владеет навыками ходьбы по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком		
	Владеет навыками непрерывного бега в течение 2-3 минут		
	Владеет навыками прыжков через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжков через длинную скакалку по одному, парами, прыжков через большой обруч (как через скакалку)		
	Владеет навыками ведения мяча в разных направлениях		
	Выполняет метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), в движущуюся цель		
	Владеет навыками красивого, грациозного выполнения физических упражнений под музыку. Согласует ритм движений с музыкальным сопровождением		

### Диагностическая карта количественной оценки уровня физической подготовленности ребёнка 6-7 лет (ориентировочные показатели)

№ п/п	Ф.И. ребёнка	Челночный бег 5х6м		Прыжок в длину с места		Подъём туловища в сед (30с)		Результат	
		сент	май	сент	май	сент	май	сент	май
6 лет									
тест		низкий		средний		высокий			

<sup>5</sup>ООП ДО - Основная образовательная программа дошкольного образования



Челночный бег 5х6м (сек)	мальчики	18.1-16.8	16.3-13.0	12.9-11.3
	девочки	19.2-17.3	17.2-13.5	13.4-11.5
Прыжок в длину с места (см)	мальчики	86-99	100-121	122-134
	девочки	80-92	93-115	116-127
Подъём туловища в сед из положения лёжа за 30сек (кол-во раз)	мальчики	7-10	11-16	17-20
	девочки	6-10	11-15	16-20
7 лет				
тест		низкий	средний	высокий
Челночный бег 5х6м (сек)	мальчики	18.4-16.6	16.5-13.1	13.0 -11.3
	девочки	19.1-17.1	17.0-12.9	12.8-10.8
Прыжок в длину с места (см)	мальчики	86-103	104-135	136-152
	девочки	88-101	102-126	127-140
Подъём туловища в сед из положения лёжа за 30сек (кол-во раз)	мальчики	8-11	12-17	18-21
	девочки	7-11	12-17	18-22

## 2. Содержательный раздел

### 2.1 Задачи образовательной деятельности в области физического развития

<b>Задачи образовательной деятельности в области физического развития от 2 до 3 лет</b>	
<p>- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;</p> <p>- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;</p> <p>- поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;</p> <p>- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;</p> <p>- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания/, формировать культурно-гигиенические навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.</p>	
<b>Содержание образовательной деятельности в области физического развития от 2 до 3 лет</b>	
<p>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, предупреждает утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.</p>	
<b>Основные движения (от 2 до 3 лет)</b>	<b>Общеразвивающие упражнения (от 2 до 3 лет)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>бросание, катание, ловля</i>: 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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса</i>: поднимание 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;</li> <li>• <i>упражнения для развития и укрепления мышц спины и</i></li> </ul>

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 (взять 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 неё 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

*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 лёжа на спине;

- *упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника*: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с поднятием 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 скамейке.

<p>ребёнка на 10-15 см;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>упражнения в равновесии</i>: 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; подъём без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.</li> </ul> <p>В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определённого направления движения, предлагает разнообразные упражнения.</p>	
<p align="center"><b>Подвижные игры (от 2 до 3 лет)</b></p>	<p align="center"><b>Формирование основ здорового образа жизни (от 2 до 3 лет)</b></p>
<p>Педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создаёт 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).</p>	<p>Педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приёме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умение замечать нарушение правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закалывающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.</p>
<p align="center"><b>Задачи в области физического развития от 3 до 4 лет</b></p>	
<p align="center">- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения,</p>	

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 в области физического развития от 3 до 4 лет**

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить своё место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создаёт 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.

#### **Основные движения (от 3 до 4 лет)**

- *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 руками и одной рукой; произвольно прокатывание обруча, ловля

#### **Общеразвивающие упражнения (от 3 до 4 лет)**

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

обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча об 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 неё; 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

*гибкости позвоночника*: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперёд и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

- *упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса*: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;
- *музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях*, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперёд, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседание «пружинки», кружение; имитационные движения – разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (весёлый котёнок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

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).

<p>сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>прыжки</i>: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперёд на 2-3 м; через линию, (вперёд 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 верёвку (высота 2-5 см);</li> <li>• <i>упражнения в равновесии</i>: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамейке, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обручу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.</li> </ul>	
<b>Строевые упражнения (от 3 до 4 лет)</b>	<b>Подвижные игры (от 3 до 4 лет)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• построение в колонну по одному;</li> <li>• построение в шеренгу;</li> <li>• построение в круг по ориентирам;</li> <li>• перестроение в колонну по два;</li> <li>• перестроение врассыпную;</li> <li>• смыкание и размыкание обычным шагом;</li> </ul>	<p>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 в заданном направлении, придавать своим движениям</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• повороты направо и налево переступанием.</li> </ul>	<p>выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).</p>
<p><b>Спортивные упражнения (от 3 до 4 лет)</b></p>	<p><b>Формирование основ здорового образа жизни (от 3 до 4 лет)</b></p>
<p>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.</p> <p><i>Катание на санках:</i> по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.</p> <p><i>Катание на трехколесном велосипеде:</i> по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.</p> <p><i>Плавание:</i> погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.</p>	<p>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 правил).</p>
<p><b>Активный отдых (от 3 до 4 лет)</b></p>	<p><b>Дни здоровья (от 3 до 4 лет)</b></p>
<p>Физкультурные досуги проводятся 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.</p>	<p>В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия).</p> <p>День здоровья проводится один раз в квартал.</p>
<p><b>Задачи в области физического развития от 4 до 5 лет</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;</li> <li>- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать</li> </ul>	



координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

- воспитывать волевые качества, 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 в области физического развития от 4 до 5 лет**

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.

#### **Основные движения (от 4 до 5 лет)**

- *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

#### **Общеразвивающие упражнения (от 4 до 5 лет)**

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

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 неё, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролёта на пролёт вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под верёвку 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 вперёд 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 вперёд, 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

- *упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника*: наклоны вперёд, 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 на развитие и укрепление мышц ног и брюшного пресса*: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперёд, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседание на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

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

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 добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

*Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии*, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в

поднимая колени; обегая предметы; на месте, бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и 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 2x5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;

- *прыжки*: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;
- *упражнения в равновесии*: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с 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 вдвоём на ней; кружение в одну, затем

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.

<p>другую сторону с платочками, руки на поясе, руки в стороны.</p>	
<p><b>Строевые упражнения (от 4 до 5 лет)</b></p>	<p><b>Подвижные игры (от 4 до 5 лет)</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• построение в колонну по одному, по два, по росту;</li> <li>• построение врассыпную;</li> <li>• размыкание и смыкание на вытянутые руки;</li> <li>• равнение по ориентирам и без;</li> <li>• перестроение из колонны во одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего;</li> <li>• перестроение из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении;</li> <li>• повороты направо, налево, кругом на месте переступание и в движении.</li> </ul>	<p>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).</p>
<p><b>Спортивные упражнения (от 4 до 5 лет)</b></p>	<p><b>Формирование основ здорового образа жизни (от 4 до 5 лет)</b></p>
<p>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.</p> <p><i>Катание на санках:</i> подъём с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.</p> <p><i>Катание на трехколёсном и двухколёсном велосипеде, самокате:</i> по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.</p> <p><i>Ходьба на лыжах:</i> скользящим шагом, повороты на</p>	<p>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.</p>

<p>месте, подъём на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой».</p> <p><i>Плавание:</i> погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.</p>	
<p><b>Активный отдых (от 4 до 5 лет)</b></p>	<p><b>Дни здоровья (от 4 до 5 лет)</b></p>
<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.</p>
<p><b>Задачи в области физического развития от 5 до 6 лет</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- обогащать двигательный опыт детей, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристические навыки;</li> <li>- 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;</li> </ul>	

- 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 туристических прогулок и экскурсий.

#### **Содержание образовательной деятельности в области физического развития от 5 до 6 лет**

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 исполнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношений 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 соответствующей тематикой.

#### **Основные движения (от 5 до 6 лет)**

- *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

#### **Общеразвивающие упражнения (от 5 до 6 лет)**

- *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; перекладывание предмета

мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол не 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 чередующим шагом;

- *ходьбе*: 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

из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание 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 лёжа на спине; наклоны вперёд, 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 перекладывание 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

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 2x10м, 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 предмета высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

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

- *упражнения в равновесии*: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку

утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

*Музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики)* педагог включает содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуются 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); поскоки 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.



<p>другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».</p> <p>Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.</p>	
<p><b>Строевые упражнения (от 4 до 5 лет)</b></p>	<p><b>Подвижные игры (от 4 до 5 лет)</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге;</li> <li>• построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг;</li> <li>• перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении;</li> <li>• размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны;</li> <li>• повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком;</li> <li>• ходьбе «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.</li> </ul>	<p>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 качества, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.</p>
<p><b>Спортивные игры (от 5 до 6 лет)</b></p>	<p><b>Спортивные упражнения (от 5 до 6 лет)</b></p>
<p>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.</p>	<p>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.</p> <p><i>Катание на санках:</i> по прямой, со скоростью, с горки,</p>

<p><i>Городки:</i> бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.</p> <p><i>Элементы баскетбола:</i> перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.</p> <p><i>Бадминтон:</i> отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.</p> <p><i>Элементы футбола:</i> 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.</p>	<p>подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.</p> <p><i>Ходьба на лыжах:</i> по лыжне (на расстояние 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступаящим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.</p> <p><i>Плавание:</i> с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.</p>
<p align="center"><b>Формирование основ здорового образа жизни (от 5 до 6 лет)</b></p>	<p align="center"><b>Активный отдых (от 5 до 6 лет)</b></p>
<p>Педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильно 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 достижений 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 партнёром, в играх и</p>	<p>Физкультурные праздники проводятся 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.</p> <p>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, творческий задания.</p> <p>Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни,</p>

<p>упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарём и оборудованием) и учит из 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).</p>	<p>иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.</p>
<p><b>Дни здоровья (от 5 до 6 лет)</b></p>	<p><b>Туристские прогулки и экскурсии (от 5 до 6 лет)</b></p>
<p>Педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.</p>	<p>Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами – на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.</p>
<p><b>Задачи в области физического развития от 6 до 7 лет</b></p>	
<p>- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;</p>	

- 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, партнёрское 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 достижениями России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

#### **Содержание образовательной деятельности в области физического развития от 6 до 7 лет**

Педагог создаёт 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 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.

**Основные движения (от 6 до 7 лет)**

- *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 вперёд и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с неё чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролёта на пролёт по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по верёвочной лестнице; выполнение упражнения на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на

**Общеразвивающие упражнения (от 6 до 7 лет)**

- *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; сжатие пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперёд 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 вперёд, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лёжа на спине;
- *упражнения для развития, укрепления мышц ног и брюшного пресса*: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лёжа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперёд и в сторону; приседание у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями 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

доступную высоту;

- *ходьба*: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперёд; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;
- *бег*: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперёд; 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 пересечённой местности;
- *прыжки*: подпрыгивание на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивание 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

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 их знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие форма физкультурно-оздоровительной работы.

*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 вперёд в прыжке, на носко, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперёд, назад, в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперёд, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трёх движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

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 вперёд, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперёд, 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, создаёт условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и

комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.	
<b>Строевые упражнения (от 6 до 7 лет)</b>	<b>Подвижные игры (от 6 до 7 лет)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу;</li> <li>• равнение в колонне, шеренге;</li> <li>• перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу;</li> <li>• перестроение из одного круга в несколько (2-3);</li> <li>• расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две;</li> <li>• размыкание и смыкание приставным шагом;</li> <li>• повороты направо, налево, кругом;</li> <li>• повороты во время ходьбы на углах площадки.</li> </ul>	<p>Педагог продолжает знакомить детей с подвижными играми, 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.</p> <p>Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.</p>
<b>Спортивные игры (от 6 до 7 лет)</b>	<b>Спортивные упражнения (от 6 до 7 лет)</b>
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.	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



*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 партнёра без сетки, через сетку, правильно

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 м в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой».

*Катание на коньках:* удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседание 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 препятствия, на скорость.

*Плавание:* погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх-вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10 до 15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

<p>удерживая ракетку.  <i>Элементы настольного тенниса:</i> 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.</p>	
<p align="center"><b>Формирование основ здорового образа жизни (от 6 до 7 лет)</b></p>	<p align="center"><b>Активный отдых (от 6 до 7 лет)</b></p>
<p>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. Даёт доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнёром, 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 представления о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать своё самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своём здоровье и самочувствии других людей.</p>	<p><i>Физкультурные праздники</i> проводятся 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.</p> <p><i>Досуг</i> организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает подвижные игры, в то числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.</p> <p>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.</p>
<p align="center"><b>Дни здоровья (от 6 до 7 лет)</b></p>	<p align="center"><b>Туристские прогулки и экскурсии (от 6 до 7 лет)</b></p>
<p><i>Дни здоровья</i> проводятся 1 раз в квартал. В этот день</p>	<p>Туристские прогулки и экскурсии организуются при</p>

педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

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 о 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 г до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

## 2.2 Примерное комплексно-тематическое планирование на 2023-2024 учебный год

<i>Первая младшая группа</i>			
месяц	тема	основные движения	общеразвивающие упражнения
сентябрь	1. «Я в детском саду!» 2. «Наши игрушки» 3. «Мы дружные ребята» 4. «Я и детский сад. Кто нас одевает, кормит, умывает»	<i>Ходьба:</i> ходьба, не наталкиваясь друг на друга; «стайкой за педагогом».	Комплекс ОРУ со скамейкой Комплекс ОРУ с флажками
		<i>Бег:</i> бег «стайкой» за педагогом.	
		<i>Прыжки:</i> прыжка на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперёд; вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см. <i>Ползание и лазанье:</i> ползание на животе, на четвереньках до предмета (3-4 м) (взять его, встать, выпрямиться). <i>Бросание, катание, ловля:</i> скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см). <i>Упражнения в равновесии:</i> ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м)	
		<b>подвижные игры</b>	<b>физкультурный досуг</b>
		«Идите (бегите) ко мне» «К мишке (лисичке) в гости» «Собери колечки, пирамидку»	«Как весело у нас в спортивном зале!»

**Первая младшая группа**

месяц	тема	основные движения	общеразвивающие упражнения
октябрь	1. «Дикие животные» 2. «Овощи» 3. «Фрукты» 4. «Любимые мультики»	<p><i>Ходьба:</i> ходьба, не наталкиваясь друг на друга; «стайкой за педагогом».</p> <p><i>Бег:</i> бег «стайкой» за педагогом; бег в заданном направлении.</p> <p><i>Прыжки:</i> прыжка на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперёд; вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см.</p> <p><i>Ползание и лазанье:</i> проползание под дугой (30-40 см); ползание на животе, на четвереньках до предмета (3-4 м) (взять его, встать, выпрямиться).</p> <p><i>Бросание, катание, ловля:</i> скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см).</p> <p><i>Упражнения в равновесии:</i> ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); ходьба по гимнастической скамейке.</p>	Комплекс ОРУ с платочками Комплекс ОРУ со стульчиками
		<b>подвижные игры</b>	<b>физкультурный досуг</b>
		«К мишке (лисичке) в гости» «Собери колечки, пирамидку» «Доползи до игрушки»	«Угощение для зверей»

<i>Первая младшая группа</i>			
<b>месяц</b>	<b>тема</b>	<b>основные движения</b>	<b>общеразвивающие упражнения</b>
ноябрь	1. «Играем вместе» 2. «Птицы» 3. «Мой дом и его части» 4. «Семья» 5. «Пришла зима»	<p><i>Ходьба:</i> ходьба «стайкой» за педагогом; ходьба с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие).</p> <p><i>Бег:</i> бег «стайкой» за педагогом; бег в заданном направлении и в разных направлениях,</p> <p><i>Прыжки:</i> прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперёд; вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см.</p> <p><i>Ползание и лазанье:</i> проползание под дугой (30-40 см); ползание на животе, на четвереньках до предмета (3-4 м) (взять его, встать, выпрямиться); ползание по доске, лежащей на полу; ползание по гимнастической скамейке.</p> <p><i>Бросание, катание, ловля:</i> скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца.</p> <p><i>Упражнения в равновесии:</i> ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см).</p>	<p>Комплекс ОРУ с кубиками</p> <p>Комплекс ОРУ на мягких модулях</p>
		<b>подвижные игры</b>	<b>физкультурный досуг</b>
		<p>«Доползи до игрушки»</p> <p>«Скати с горки» («Скати и догони»)</p> <p>«Подпрыгни до ладони» («Попрыгай как мячик»)</p> <p>«Догони мяч» («Прокати мяч и догони его»)</p> <p>«Проползи под дугой»</p>	«Я здоровый и сильный»

<i>Первая младшая группа</i>			
месяц	тема	основные движения	общеразвивающие упражнения
декабрь	1. «Труд взрослых» 2. «Зима!» 3. «Новый год стучится в дверь» 4. «В гости ёлочка пришла»	<p><i>Ходьба:</i> ходьба «стайкой» за педагогом; ходьба с перешагиванием через линии, палки, кубы; ходьба в рассыпную и в заданном направлении.</p> <p><i>Бег:</i> бег «стайкой» за педагогом; бег за катящимся мячом.</p> <p><i>Прыжки:</i> с продвижением вперёд; вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см; прыжки через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см).</p> <p><i>Ползание и лазанье:</i> проползание под дугой (30-40 см); ползание по доске, лежащей на полу; ползание по гимнастической скамейке.</p> <p><i>Бросание, катание, ловля:</i> скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см); остановка катящегося мяча.</p> <p><i>Упражнения в равновесии:</i> ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями.</p>	<p>Комплекс ОРУ с кубиками</p> <p>Комплекс ОРУ со скамейкой</p>
		<b>подвижные игры</b>	<b>физкультурный досуг</b>
		<p>«Пройди по мостику» «Перелезь через бревно» «Проползти в воротца» «Брось (прокати, лови) мяч» «Через ручеёк»</p>	«Зимние забавы!»

<i>Первая младшая группа</i>			
месяц	тема	основные движения	общеразвивающие упражнения
январь	1. «Учимся говорить вежливые слова» 2. «Наши пернатые друзья» 3. «Народные традиции»	<i>Ходьба:</i> ходьба «стайкой» за педагогом; ходьба по кругу по одному и парами, взявшись за руки; ходьба на носках. <i>Бег:</i> бег «стайкой» за педагогом; бег за катящимся мячом. <i>Прыжки:</i> с продвижением вперёд; вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см; прыжки через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см). <i>Ползание и лазанье:</i> проползание под дугой (30-40 см); ползание по доске, лежащей на полу; ползание по гимнастической скамейке. <i>Бросание, катание, ловля:</i> передача мячей друг другу стоя; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м. <i>Упражнения в равновесии:</i> ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями.	Комплекс ОРУ с лентами Комплекс ОРУ со стульчиками
		<b>подвижные игры</b>	<b>физкультурный досуг</b>
		«Пройди по дорожке» «Перелезь через бревно» «Брось (прокати, лови) мяч» «Через ручеёк»	«Медвежонок проснулся»



<i>Первая младшая группа</i>			
месяц	тема	основные движения	общеразвивающие упражнения
февраль	1. «Транспорт» 2. «Мир неживой природы. Песок и вода» 3. «Неделя сказок» 4. «Прогулка по зоопарку»	<p><i>Ходьба:</i> ходьба по кругу по одному и парами, взявшись за руки; ходьба на носках; ходьба между предметов.</p> <p><i>Бег:</i> бег «стайкой» за педагогом; бег между линиями (расстояние между линиями 40-30 см).</p> <p><i>Прыжки:</i> с продвижением вперёд; вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см; прыжки через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см).</p> <p><i>Ползание и лазанье:</i> проползание под дугой (30-40 см); ползание по гимнастической скамейке; ползание по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см.</p> <p><i>Бросание, катание, ловля:</i> передача мячей друг другу стоя; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м.</p> <p><i>Упражнения в равновесии:</i> ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями.</p>	Комплекс ОРУ с кубиками Комплекс ОРУ на мягких модулях
		<b>подвижные игры</b>	<b>физкультурный досуг</b>
		«Пройди по дорожке» «Пройди по мостику» «Проползи в воротца» «Через ручеёк» «Скати с горки» («Скати и догони») «Попрыгай как мячик» «Прокати мяч и догони его»	«Путешествие домой»

**Первая младшая группа**

месяц	тема	основные движения	общеразвивающие упражнения
март	1. «Наши мамы» 2. «Весна» 3. «Водичка-водичка» 4. «Маленькие театралы»	<p><i>Ходьба:</i> ходьба с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; в рассыпную и в заданном направлении между предметами; ходьба с переходом на бег.</p> <p><i>Бег:</i> бег между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); бег в заданном направлении и в разных направлениях; бег с переходом на ходьбу и обратно.</p> <p><i>Прыжки:</i> в длину с места как можно дальше; с продвижением вперёд; прыжки через 2 параллельные линии (расстояние 20-30 см).</p> <p><i>Ползание и лазанье:</i> проползание под дугой (30-40 см); ползание по гимнастической скамейке; ползание по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см.</p> <p><i>Бросание, катание, ловля:</i> ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы.</p> <p><i>Упражнения в равновесии:</i> перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; ходьба по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см.</p>	Комплекс ОРУ с флажками Комплекс ОРУ со скамейкой
	<p align="center"><b>подвижные игры</b></p> «Перешагни через палку (ручeёк)» «Пройди по дорожке» «Перепрыгни через ручeёк» «Курочка-хохлатка» «Мой весёлый звонкий мяч»	<p align="center"><b>физкультурный досуг</b></p> «Идём в гости к зайчику»	

<i>Первая младшая группа</i>			
<b>месяц</b>	<b>тема</b>	<b>основные движения</b>	<b>общеразвивающие упражнения</b>
апрель	1. «Мы здоровыми растём» 2. «Путешествие в космос» 3. «Строим дом» 4. «Земля - наш общий дом. Домашние птицы и животные»	<i>Ходьба:</i> ходьбана носках; враспынную и в заданном направлении между предметами; ходьба с переходом на бег; ходьба по кругу по одному и парами, взявшись за руки. <i>Бег:</i> бег «стайкой» за педагогом; бег в заданном направлении и в разных направлениях; бег с переходом на ходьбу и обратно. <i>Прыжки:</i> в длину с места как можно дальше; с продвижением вперёд; прыжки через 2 параллельные линии (расстояние 20-30 см); прыжки вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см. <i>Ползание и лазанье:</i> проползание под дугой (30-40 см); ползание по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см. <i>Бросание, катание, ловля:</i> ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы. <i>Упражнения в равновесии:</i> перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; ходьба по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; кружение на месте.	Комплекс ОРУ с платочками Комплекс ОРУ со стульчиками
		<b>подвижные игры</b>	<b>физкультурный досуг</b>
		«Курочка-хохлатка» «Мишки идут по лесу» «Попади в воротца»	«Весна»

<i>Первая младшая группа</i>			
месяц	тема	основные движения	общеразвивающие упражнения
май	1. «Неделя безопасности» 2. «Разноцветный мир. Сенсорное развитие» 3. «В музее игрушки» 4. «Скоро лето. Цветы»	<p><i>Ходьба:</i> ходьба на месте; ходьба приставным шагом вперед, в сторону, назад; ходьба по кругу по одному и парами, взявшись за руки.</p> <p><i>Бег:</i> бег в заданном направлении и в разных направлениях; бег с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный бег в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м.</p> <p><i>Прыжки:</i> в длину с места как можно дальше; с продвижением вперед; прыжки через 2 параллельные линии (расстояние 20-30 см).</p> <p><i>Ползание и лазанье:</i> проползание под дугой (30-40 см); ползание по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см.</p> <p><i>Бросание, катание, ловля:</i> ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель в вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой.</p> <p><i>Упражнения в равновесии:</i> ходьба по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; подъём без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны.</p>	Комплекс ОРУ с кубиками Комплекс ОРУ со скамейкой
		<b>подвижные игры</b>	<b>физкультурный досуг</b>
		«Перешагни через палку (ручеек)» «Мишки идут по лесу» «Попади в воротца» «Мой весёлый звонкий мяч»	«Путешествие бабочки»

<b>Вторая младшая группа</b>			
<b>месяц</b>	<b>тема</b>	<b>задачи</b>	<b>основные движения</b>
сентябрь	1. «До свидания, лето» 2. «Осень ходит по дорожке» 3. «Мой город - моя родина!» 4. «Я и детский сад. Кто нас одевает, кормит, умывает»	1. Педагогическое наблюдение. 2. Ознакомление детей с физкультурным залом. 3. Развивать умение действовать по сигналу педагога. 4. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. 5. Развивать ориентировку в пространстве. 6. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. 7. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.	<i>Ходьба:</i> в заданном направлении небольшими группами; ходьба на носках; по кругу друг за другом. <i>Бег:</i> бег группами и по одному за направляющим; бег по кругу. <i>Прыжки:</i> прыжки на двух ногах на месте; прыжки, продвигаясь вперёд на 2-3 м; прыжки через линию; прыжки из обруча в обруч по прямой. <i>Ползание и лазанье:</i> ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); ползание по гимнастической скамейке за катящимся мячом. <i>Бросание, катание, ловля:</i> прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху и сзади; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях. <i>Упражнения в равновесии:</i> ходьба по прямой дорожке (ширина 15 см); ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м); ходьба по шнуру.
		<b>общеразвивающие упражнения</b>	<b>строевые упражнения</b>
		Комплекс ОРУ со скамейкой Комплекс ОРУ с флажками	Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Перестроение в рассыпную.

		<b>подвижные игры</b>	<b>физкультурный досуг</b>
		«Прогулка с игрушкой» «Как у наших у ребят» «Игрушки» «Бегите ко мне!»	«Как весело у нас в спортивном зале!»
<b><i>Вторая младшая группа</i></b>			
<b>месяц</b>	<b>тема</b>	<b>задачи</b>	<b>основные движения</b>
октябрь	1. «Дикие животные» 2. «Овощи» 3. «Фрукты» 4. «Любимые мультики»	1. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. 2. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. 3. Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. 4. Упражнять в ползании. 5. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную.	<i>Ходьба:</i> по кругу друг за другом; ходьба друг за другом, обходя предметы; ходьба, высоко поднимая колени; ходьба врассыпную. <i>Бег:</i> бег по кругу; бег, обегая предметы; бег на носках; убегание от ловящего и ловля убегающего. <i>Прыжки:</i> прыжки на двух ногах на месте; прыжки вперёд и, развернувшись, в обратную сторону). <i>Ползание и лазанье:</i> проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске. <i>Бросание, катание, ловля:</i> катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, стоя парами. <i>Упражнения в равновесии:</i> ходьба по шнуру; ходьба по гимнастической скамейке.
		<b>общеразвивающие упражнения</b>	<b>строевые упражнения</b>
		Комплекс ОРУ со платочками Комплекс ОРУ со стульчиками	Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Перестроение врассыпную. Повороты направо и налево переступанием.

		<b>подвижные игры</b>	<b>физкультурный досуг</b>
		«Пролезь в воротики» «Ходит ёжик без дорожек» «Собери овощи» «Птицы и рябина»	«Угощение для зверей»
<b><i>Вторая младшая группа</i></b>			
<b>месяц</b>	<b>тема</b>	<b>задачи</b>	<b>основные движения</b>
ноябрь	1. «Я и мои друзья» 2. «Птицы» 3. «Мир открытий» 4. «Семья» 5. «Пришла зима»	1. Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры. 2. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. 3. Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений. 4. Развивать умение действовать по сигналу педагога. 5. Упражнять в ползании. 6. Развивать умение лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек.	<i>Ходьба:</i> ходьба враспынную; ходьба «змейкой»; ходьба, перешагивая предметы; парами друг за другом. <i>Бег:</i> убегание от ловящего и ловля убегающего; бег враспынную; бег между двух или вдоль одной линии; бег в чередовании с ходьбой. <i>Прыжки:</i> прыжки вперёд и, развернувшись, в обратную сторону); прыжки через 2 линии (расстояние 25-30 см). <i>Ползание и лазанье:</i> ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек и спуск с неё). <i>Бросание, катание, ловля:</i> прокатывание мяча в воротца, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя руками и одной рукой. <i>Упражнения в равновесии:</i> ходьба по гимнастической скамейке; ходьба по наклонной доске.
		<b>общеразвивающие упражнения</b>	<b>строевые упражнения</b>

		Комплекс ОРУ с кубиками Комплекс ОРУ на мягких модулях	Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Перестроение в рассыпную. Повороты направо и налево переступанием.
		<b>подвижные игры</b>	<b>физкультурный досуг</b>
		«Из обруча в обруч» «Лиса» «Заяц» «Медведь» «Лохматый пёс» «Найди, что спрятано» «Кролики»	«Я люблю тебя, Россия!»
<b><i>Вторая младшая группа</i></b>			
<b>месяц</b>	<b>тема</b>	<b>задачи</b>	<b>основные движения</b>
декабрь	1. «Труд взрослых» 2. «Зима» 3. «Новый год стучится в дверь» 4. «Снегурочка и подарки»	1. Развивать ориентировку в пространстве. 2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия. 3. Упражнять в прыжках. 4. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. 5. Развивать умение прокатывать и ловить обруч. 6. Развивать умение группироваться при подлезании под дугу.	<i>Ходьба:</i> парами друг за другом; ходьба с остановкой по сигналу; ходьба с остановкой и сменой направления; ходьба в разных направлениях. <i>Бег:</i> бег в чередовании с ходьбой; бег со сменой направления; бег с остановками; бег в течение 50-60 сек. <i>Прыжки:</i> прыжки через 2 линии (расстояние 25-30 см); спрыгивание (высота 10-15 см). <i>Ползание и лазанье:</i> влезание на гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек и спуск с неё); подлезание под дугу, не касаясь руками пола. <i>Бросание, катание, ловля:</i> ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя руками и одной рукой; произвольно прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога. <i>Упражнения в равновесии:</i> ходьба по гимнастической скамейке; ходьба приставным шагом по шнуру.
		<b>общеразвивающие упражнения</b>	<b>строевые упражнения</b>



		Комплекс ОРУ с кубиками Комплекс ОРУ со скамейкой	Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Построение в круг по ориентирам. Перестроение в рассыпную. Повороты направо и налево переступанием.
		<b>подвижные игры</b>	<b>физкультурный досуг</b>
		«Катание на санках» «Снежки» «Щенок и снежинки» «Сугробы»	«Жизнь для добрых дел дана»
<b>Вторая младшая группа</b>			
<b>месяц</b>	<b>тема</b>	<b>задачи</b>	<b>основные движения</b>
январь	1. «Учимся говорить вежливые слова» 2. «Наши пернатые друзья» 3. «Народные традиции»	1. Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры. 2. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. 3. Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений. 4. Развивать умение действовать по сигналу педагога. 5. Упражнять в ползании. 6. Развивать умение лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек.	<i>Ходьба:</i> ходьба с остановкой и сменой направления; ходьба в разных направлениях. <i>Бег:</i> бег со сменой направления; бег в течение 50-60 сек. <i>Прыжки:</i> спрыгивание (высота 10-15 см); прыжки в длину с места (не менее 40 см). <i>Ползание и лазанье:</i> подлезание под дугу, не касаясь руками пола; ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой). <i>Бросание, катание, ловля:</i> произвольно прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога. <i>Упражнения в равновесии:</i> ходьба по гимнастической скамейке; ходьба по шнуру с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение).
		<b>общеразвивающие упражнения</b>	<b>строевые упражнения</b>

		Комплекс ОРУ с лентами Комплекс ОРУ со стульчиками	Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Построение в круг по ориентирам. Перестроение в рассыпную. Повороты направо и налево переступанием.
		<b>подвижные игры</b>	<b>физкультурный досуг</b>
		«Собери шишки» «Медведь и заяц» «Звери в лесу» «Угадай, кто и где кричит»	«Котята»
<b>Вторая младшая группа</b>			
<b>месяц</b>	<b>тема</b>	<b>задачи</b>	<b>основные движения</b>
февраль	1. «Мир неживой природы. Песок и вода» 2. «Неделя сказок» 3. «Кто нас защищает» 4. «Прогулка по зоопарку»	1. Упражнять в ходьбе и беге. 2. Развивать координацию движений. 3. Упражнять в прыжках. 4. Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. 5. Повторить упражнения в равновесии.	<i>Ходьба:</i> ходьба в разных направлениях; ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; ходьба в чередовании с бегом. <i>Бег:</i> бег в течение 50-60 сек; бег с остановками; бег мелким шагом; бег по одному за направляющим. <i>Прыжки:</i> прыжки в длину с места (не менее 40 см); перепрыгивание через верёвку (высота 2-5 см). <i>Ползание и лазанье:</i> ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); проползание на четвереньках под 3-4 дугами) высота 50 см, расстояние 1 м). <i>Бросание, катание, ловля:</i> бросание мешочков в горизонтальную цель (корзину) двумя руками и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его. <i>Упражнения в равновесии:</i> ; ходьба по шнуру с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); ходьба по гимнастической скамейке на носках, с остановкой.

		<b>общеразвивающие упражнения</b>	<b>строевые упражнения</b>
		Комплекс ОРУ с кубиками Комплекс ОРУ на мягких модулях	Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Построение в круг по ориентирам. Перестроение врассыпную. Повороты направо и налево переступанием.
		<b>подвижные игры</b>	<b>физкультурный досуг</b>
		«Найди свой цвет» «Воробышки в гнёздышках»	«Моя родина - Россия»
<b>Вторая младшая группа</b>			
<b>месяц</b>	<b>тема</b>	<b>задачи</b>	<b>основные движения</b>
март	1. «Наши мамы» 2. «Весна» 3. «Водичка-водичка» 4. «Маленькие театралы»	1. Упражнять в беге с выполнением заданий. 2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры. 3. Упражнять в прыжках. 4. Развивать умение подбрасывать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч об землю и ловить его. 5. Продолжать развивать умение действовать по сигналу педагога.	<i>Ходьба:</i> ходьба в чередовании с бегом; ходьба друг за другом по прямой, обходя предметы, «змейкой», с поворотом и сменой направления; на носках; ходьба, высоко поднимая колени. <i>Бег:</i> бег по одному за направляющим; бег со сменой темпа; бег, обегая предметы; бег с остановкой. <i>Прыжки:</i> перепрыгивание через верёвку (высота 2-5 см); прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. <i>Ползание и лазанье:</i> проползание на четвереньках под 3-4 дугами) высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске. <i>Бросание, катание, ловля:</i> подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча об землю и ловля его. <i>Упражнения в равновесии:</i> ходьба по гимнастической скамейке на носках, с остановкой; ходьба по извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м).

		<b>общеразвивающие упражнения</b>	<b>строевые упражнения</b>
		Комплекс ОРУ с флажками Комплекс ОРУ со скамейкой	Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Построение в круг по ориентирам. Перестроение врассыпную. Смыкание и размыкание обычным шагом. Повороты направо и налево переступанием.
		<b>подвижные игры</b>	<b>физкультурный досуг</b>
		«Собери игрушки» «Дочки и сыночки» «Найди, что спрятано»	«Я и мама любим спорт»
<b><i>Вторая младшая группа</i></b>			
<b>месяц</b>	<b>тема</b>	<b>задачи</b>	<b>основные движения</b>
апрель	1. «Мы здоровыми растем» 2. «Путешествие в космос» 3. «Строим дом» 4. «Земля - наш общий дом. Домашние птицы и животные»	1. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. 2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры. 3. Упражнять в прыжках с продвижением вперед. 4. Развивать умение отбивать мяч об землю и ловить его. 5. Продолжать развивать умение действовать по сигналу педагога. 6. Развивать умение группировать при подлезании под дугу, не касаясь руками пола.	<i>Ходьба:</i> на носках; ходьба, высоко поднимая колени; ходьба парами друг за другом; ходьба с выполнением задания (присесть, встать, идти дальше). <i>Бег:</i> бег, обегая предметы; бег с остановкой; убегание от ловящего ловля убегающего. <i>Прыжки:</i> прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; прыжки через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см). <i>Ползание и лазанье:</i> ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; подлезание под дугу, не касаясь руками пола. <i>Бросание, катание, ловля:</i> бросание и ловля мяча в парах; бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка с расстояния 1,5 м. <i>Упражнения в равновесии:</i> ; ходьба по извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м); ходьба по шнуру на носках с остановкой.

		<b>общеразвивающие упражнения</b>	<b>строевые упражнения</b>
		Комплекс ОРУ с платочками Комплекс ОРУ со стульчиками	Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Построение в круг по ориентирам. Перестроение в колонну по два. Перестроение врассыпную. Смыкание и размыкание обычным шагом. Повороты направо и налево переступанием.
		<b>подвижные игры</b>	<b>физкультурный досуг</b>
		«На корабле» «Автомобили» «Самолёты» «Цветные автомобили»	«Космос ждет»
<b><i>Вторая младшая группа</i></b>			
<b>месяц</b>	<b>тема</b>	<b>задачи</b>	<b>основные движения</b>
май	1. «Мой дом. Бытовые помощники» 2. «Моя малая родина» 3. «В музее игрушки» 4. «Скоро лето. Цветы»	1. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. 2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры. 3. Упражнять в прыжках с продвижением вперед. 4. Развивать умение отбивать мяч об землю и ловить его. 5. Продолжать развивать умение действовать по сигналу педагога. 6. Развивать умение группировать при подлезании под дугу, не касаясь руками пола. Педагогическое наблюдение за детьми	<i>Ходьба:</i> ходьба друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления). <i>Бег:</i> бег в течение 50-60 сек; бег по одному за направляющим; бег врассыпную. <i>Прыжки:</i> прыжки в длину с места (не менее 40 см); прыжки из обруча в обруч по прямой. <i>Ползание и лазанье:</i> подлезание под дугу, не касаясь руками пола; влезание на гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с неё. <i>Бросание, катание, ловля:</i> бросание и ловля мяча в парах; метание вдаль; перебрасывание через сетку. <i>Упражнения в равновесии:</i> ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий (на носках, присесть, встать и продолжить движение).

		<b>общеразвивающие упражнения</b>	<b>строевые упражнения</b>
		Комплекс ОРУ без предметов Комплекс ОРУ со стульчиками	Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Построение в круг по ориентирам. Перестроение в колонну по два. Перестроение врассыпную. Смыкание и размыкание обычным шагом. Повороты направо и налево переступанием.
		<b>подвижные игры</b>	<b>физкультурный досуг</b>
		«Пчёлки» «Перенеси пыльцу» «Тюльпаны, нарциссы, одуванчики» «Птички и птенчики»	«Овощи и фрукты – полезные продукты»

**Средняя группа**

месяц	тема	задачи	основные движения
сентябрь	<p>1. «Дело было летом»                      2. «Изменения в природе»                      3. «Мой город - моя родина!»                      4. «Я и детский сад. Профессии в детском саду»</p>	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному.                      2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры.                      3. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.                      4. Упражнять в прокатывании мяча, проползании под препятствием.                      5. Продолжать развивать умение действовать по сигналу педагога.                      6. Развивать умение группировать при подлезании под дугу, не касаясь руками пола.                      Педагогическое наблюдение за детьми</p>	<p><i>Ходьба:</i> ходьба обычная, в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; приставным шагом вперёд и по шнуру; ходьба, перешагивая предметы; ходьба в чередовании с бегом.  <i>Бег:</i> бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; бег в парах; бег, обегая предметы.  <i>Прыжки:</i> прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см).  <i>Ползание и лазанье:</i> ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями; по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги.  <i>Бросание, катание, ловля:</i> прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными на расстояние 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол.  <i>Упражнения в равновесии:</i> ходьба по доске, по скамье с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках.</p>

		<b>общеразвивающие упражнения</b>	<b>строевые упражнения</b>
		Комплекс ОРУ без предметов Комплекс ОРУ с мячом среднего диаметра	Построение в колонну по одному, по росту. Построение в рассыпную. Равнение по ориентирам и без.
		<b>подвижные игры</b>	<b>физкультурный досуг</b>
		«Кто быстрее наведёт порядок» «Найди свою игрушку» «Найди себе пару»	«Осенняя прогулка»
<b>Средняя группа</b>			
<b>месяц</b>	<b>тема</b>	<b>задачи</b>	<b>основные движения</b>
октябрь	1. «Дикие животные родного края» 2. «Вот какой огород» 3. «Грибы и ягоды» 4. «Любимые мультики»	1. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному. 2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры. 3. Упражнять в прыжках с продвижением вперед. 4. Развивать умение ловить мяч двумя руками. 5. Развивать умение группировать при подлезании под дугу, не касаясь руками пола. 6. Упражнять в прокатывании мяча.	<i>Ходьба:</i> ходьба обычная, в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; приставным шагом вперед и по шнуру; ходьба, придерживаясь указанного направления; ходьба, перешагивая предметы. <i>Бег:</i> бег в колонне по одному; бег на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне. <i>Прыжки:</i> прыжки, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; прыжки через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см). <i>Ползание и лазанье:</i> влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё, не пропуская реек; ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под верёвку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком. <i>Бросание, катание, ловля:</i> бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет. <i>Упражнения в равновесии:</i> ходьба по доске, ставя ногу с носка, руки в стороны; ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на пояс.



		<b>общеразвивающие упражнения</b>	<b>строевые упражнения</b>
		Комплекс ОРУ с гимнастической палкой Комплекс ОРУ без предметов	Построение в колонну по одному, по росту, по два. Построение врассыпную. Равнение по ориентирам и без.
		<b>подвижные игры</b>	<b>физкультурный досуг</b>
		«Собери яблоки» «Перенеси ложкой овощи» «Собери фрукты» «Огуречик»	«Собираем урожай»
<b>Средняя группа</b>			
<b>месяц</b>	<b>тема</b>	<b>задачи</b>	<b>основные движения</b>
ноябрь	1. «Дружат дети всей земли» 2. «Перелётные птицы» 3. «Мир открытий» 4. «Семья и семейные традиции» 5. «Зимние чудеса»	1. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, «змейкой». 2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры. 3. Упражнять в прыжках в длину с места. 4. Развивать умение бросать мяч даль и цель двумя руками. 5. Развивать умение группировать при подлезании под дугу, не касаясь руками пола.	<i>Ходьба:</i> ходьба обычная, в колонне по одному; ходьба «змейкой» с остановкой по сигналу; ходьба приставным шагом вперёд. <i>Бег:</i> бег в колонне по одному; бег, меняя направление движения и темп; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую. <i>Прыжки:</i> выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими прерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки. <i>Ползание и лазанье:</i> ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; влезание на гимнастическую лестницу и спуск с неё, не пропуская реек; ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы. <i>Бросание, катание, ловля:</i> бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м. <i>Упражнения в равновесии:</i> ходьба по скамье с мешочком на голове; ходьба по наклонной доске вверх, вниз; пробегание по наклонной доске вверх, вниз.

		<b>общеразвивающие упражнения</b>	<b>строевые упражнения</b>
		Комплекс ОРУ с обручем Комплекс ОРУ без предметов	Построение в колонну по одному, по росту, по два. Построение в рассыпную. Равнение по ориентирам и без. Размыкание и смыкание на вытянутые руки.
		<b>подвижные игры</b>	<b>физкультурный досуг</b>
		«Попади в цель» «Куры на насесте» «Наведи порядок» «Найди свой дом» «Кот и мыши».	«Мы дружные ребята!»

***Средняя группа***

<b>месяц</b>	<b>тема</b>	<b>задачи</b>	<b>основные движения</b>
декабрь	1. «Труд взрослых. Профессии» 2. «Зимние путешествия» 3. «Новогодние традиции» 4. «Новогоднее чудо»	1. Упражнять в ходьбе и беге. 2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры. 3. Упражнять в прыжках, учить энергично отталкиваться от опоры и приземляться на полусогнутые ноги. 4. Развивать умение бросать мяч даль и цель двумя руками. 5. Развивать умение группировать при подлезании под дугу, не касаясь руками пола.	<i>Ходьба:</i> ходьба в колонне по одному; ходьба приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; ходьба с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной). <i>Бег:</i> пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; бег, обегая предметы; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне. <i>Прыжки:</i> прыжки, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см); прыжки через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см). <i>Ползание и лазанье:</i> проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё, не пропуская реек; ползание на четвереньках по наклонной доске. <i>Бросание, катание, ловля:</i> подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу. <i>Упражнения в равновесии:</i> ходьба по скамье, перешагивая предметы; ходьба по доске до оконца и обратно с поворотом; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в сторону или на поясе.

		<b>общеразвивающие упражнения</b>	<b>строевые упражнения</b>
		Комплекс ОРУ без предметов Комплекс ОРУ с кубиками	Построение в колонну по одному, по росту, по два. Построение врассыпную. Равнение по ориентирам и без. Размыкание и смыкание на вытянутые руки. Повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.
		<b>подвижные игры</b>	<b>физкультурный досуг</b>
		«Построй из кубиков кормушку» «Воробьи зимой» «Найди птицу» «Воробьи и голуби»	<i>С учётом индивидуальных потребностей воспитанников и запросов родителей.</i>

***Средняя группа***

месяц	тема	задачи	основные движения
январь	1. «В мире вежливых слов» 2. «Наши пернатые друзья» 3. «Народные традиции»	1. Упражнять в ходьбе и беге. 2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры. 3. Упражнять в прыжках. 4. Развивать умение бросать мяч даль и цель двумя руками. 5. Развивать умение группировать при подлезании под дугу, не касаясь руками пола.	<i>Ходьба:</i> ходьба с изменением темпа; ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; приставным шагом вперед и по шнуру. <i>Бег:</i> бег на носках, высоко поднимая колени; бег в парах по кругу. <i>Прыжки:</i> выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки. <i>Ползание и лазанье:</i> ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек. <i>Бросание, катание, ловля:</i> бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд. <i>Упражнения в равновесии:</i> пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоём на ней; кружение в одну, затем другую стороны руки в стороны.

		<b>общеразвивающие упражнения</b>	<b>строевые упражнения</b>
		Комплекс ОРУ со скамейкой Комплекс ОРУ без предметов	Построение в колонну по одному, по росту, по два. Построение врассыпную. Равнение по ориентирам и без. Размыкание и смыкание на вытянутые руки. Повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.
		<b>подвижные игры</b>	<b>физкультурный досуг</b>
		«Метель» «Зима землю защищает, белой шалью укрывает» «Солнышко и льдинки»	«Зимние забавы»
<b>Средняя группа</b>			
<b>месяц</b>	<b>тема</b>	<b>задачи</b>	<b>основные движения</b>
февраль	1. «Транспорт. Машины вокруг нас» 2. «Мир неживой природы. Свойства и материалы» 3. «Книжная неделя» 4. «Мальчики, защитники» 5. «Подводный мир»	1. Упражнять в ходьбе и беге. 2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры. 3. Упражнять в прыжках. 4. Развивать умение бросать мяч даль и цель двумя руками. 5. Развивать умение группировать при подлезании под дугу, не касаясь руками пола.	<i>Ходьба:</i> ходьба перешагивая предметы; ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг; ходьба «змейкой». <i>Бег:</i> бег по кругу, держась за руки; бег со сменой направляющего, меняя направления движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин. <i>Прыжки:</i> прямой галоп; прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь. <i>Ползание и лазанье:</i> переход по гимнастической стенке с пролёта на пролёт 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 прямо и боком. <i>Бросание, катание, ловля:</i> бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м. <i>Упражнения в равновесии:</i> ходьба по скамье с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны.

		<b>общеразвивающие упражнения</b>	<b>строевые упражнения</b>
		<p>Комплекс ОРУ без предметов  Комплекс ОРУ с большим мячом</p>	<p>Построение в колонну по одному, по росту, по два.  Построение в рассыпную.  Равнение по ориентирам и без.  Размыкание и смыкание на вытянутые руки.  Повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.  Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего.</p>
		<b>подвижные игры</b>	<b>физкультурный досуг</b>
		<p>«Стой, иди!»  «Цветные автомобили»</p>	<p><i>С учётом индивидуальных потребностей воспитанников и запросов родителей.</i></p>

**Средняя группа**

месяц	тема	задачи	основные движения
март	<p>1.«Праздник бабушек и мам»                      2. «Сезонные изменения моего края»                      3. «Вода вокруг нас»                      4. «Театральный калейдоскоп»</p>	<p>1. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу педагога.                      2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.                      3. Упражнять в прыжках.                      4. Повторить упражнения с мячами, упражнять в прокатывании мяча.                      5. Развивать умение группировать при подлезании под дугу, не касаясь руками пола.</p>	<p><i>Ходьба:</i> ходьба с остановкой по сигналу; ходьба в противоположную сторону; ходьба со сменой ведущего.  <i>Бег:</i> пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег враспынную с ловлей и увертыванием.  <i>Прыжки:</i> прыжки, 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).  <i>Ползание и лазанье:</i> ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; проползание в обручи ,под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с не, не пропуская реек.  <i>Бросание, катание, ловля:</i> прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой; прокатывание мяча между кеглями или кубиками, расставленными по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога.  <i>Упражнения в равновесии:</i> 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.</p>

		<b>общеразвивающие упражнения</b>	<b>строевые упражнения</b>
		<p>Комплекс ОРУ с обручем          Комплекс ОРУ без предметов</p>	<p>Построение в колонну по одному, по росту, по два.          Построение врассыпную.          Равнение по ориентирам и без.          Размыкание и смыкание на вытянутые руки.          Повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.          Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего.          Перестроение из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении.</p>
		<b>подвижные игры</b>	<b>физкультурный досуг</b>
		<p>«Солнышко»          «Льдинки тают»          «Грачи прилетели».</p>	<p>«Весна спортивная»</p>

**Средняя группа**

месяц	тема	задачи	основные движения
апрель	<p>1.«Я расту. Я здоровье берегу»                  2. «Космические путешествия»                  3. «Мой дом. Архитектура»                  4. «Земля - наш общий дом»</p>	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному.                  2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры.                  3. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.                  4. Упражнять в прокатывании мяча, проползании под препятствием.                  5. Продолжать развивать умение действовать по сигналу педагога.                  6. Развивать умение группировать при подлезании под дугу, не касаясь руками пола.</p>	<p><i>Ходьба:</i>ходьба в чередовании с бегом, прыжками; ходьба приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; ходьба с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной).  <i>Бег:</i>бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; со сменой направляющего; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне.  <i>Прыжки:</i> прыжки через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места.  <i>Ползание и лазанье:</i>переход по гимнастической стенке с пролёта 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.  <i>Бросание, катание, ловля:</i> прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; отбивание мяча правой и левой рукой об землю не менее 5 раз подряд.  <i>Упражнения в равновесии:</i>пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем другую сторону с платочками, руки на поясе, руки в стороны.</p>



		<b>общеразвивающие упражнения</b>	<b>строевые упражнения</b>
		<p>Комплекс ОРУ с гантелями  Комплекс ОРУ без предметов</p>	<p>Построение в колонну по одному, по росту, по два.  Построение в рассыпную.  Равнение по ориентирам и без.  Размыкание и смыкание на вытянутые руки.  Повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.  Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего.  Перестроение из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении.</p>
		<b>подвижные игры</b>	<b>физкультурный досуг</b>
		<p>«Ручеёк»  «Здравствуй, сосед»  «Ловишка»</p>	<p>«Космос ждёт»</p>

**Средняя группа**

месяц	тема	задачи	основные движения
май	1.«Мой дом. Безопасность в доме» 2. «День Победы» 3. «Музей для дошколят» 4. «Скоро лето. Цветы и травы»	1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному. 2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры. 3. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании. 4. Упражнять в прокатывании мяча, проползании под препятствием. 5. Продолжать развивать умение действовать по сигналу педагога. 6. Развивать умение группировать при подлезании под дугу, не касаясь руками пола. Педагогическое наблюдение за детьми.	<p><i>Ходьба:</i> ходьба в чередовании с бегом, прыжками; ходьба приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; ходьба с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной).</p> <p><i>Бег:</i> бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; со сменой направляющего; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне.</p> <p><i>Прыжки:</i> прыжки через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места.</p> <p><i>Ползание и лазанье:</i> переход по гимнастической стенке с пролёта 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.</p> <p><i>Бросание, катание, ловля:</i> прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; отбивание мяча правой и левой рукой об землю не менее 5 раз подряд.</p> <p><i>Упражнения в равновесии:</i> пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем другую сторону с платочками, руки на поясе, руки в стороны.</p>

		<b>общеразвивающие упражнения</b>	<b>строевые упражнения</b>
		<p>Комплекс ОРУ с массажным мячом  Комплекс ОРУ без предметов</p>	<p>Построение в колонну по одному, по росту, по два.  Построение врассыпную.  Равнение по ориентирам и без.  Размыкание и смыкание на вытянутые руки.  Повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.  Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего.  Перестроение из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении.</p>
		<b>подвижные игры</b>	<b>физкультурный досуг</b>
		<p>«Пчёлки»  «Перенеси пыльцу»  «Бабочки и птица»  «Тюльпаны, нарциссы, одуванчики»</p>	<p>«Разведчики на задании»</p>

<i>Старшая группа</i>			
месяц	тема	задачи	основные движения
сентябрь	1. «Летние истории» 2. «Прогулка в лес» 3. «Моя родина» 4. «Я и взрослые в детском саду»	1. Упражнять в ходьбе и беге. 2. Учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по ограниченной площади опоры. 3. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от опоры в прыжках. 4. Упражнять в ловкости при выполнении упражнений с мячами. 5. Формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. 6. Учить контролировать своё положение тела, ориентироваться в пространстве, менять направление движения. 7. Упражнять в умении правильно группироваться при подлезании под препятствия, сохранять равновесие. 8. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Педагогическое наблюдение за детьми.	<i>Ходьба:</i> ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево); в полуприседе, мелким и широким шагом. <i>Бег:</i> бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; с пролезанием в обруч. <i>Прыжки:</i> подпрыгивание на месте одна нога вперед – другая назад, ноги скрестно – ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной. <i>Ползание и лазанье:</i> ползание на четвереньках разными способами с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони; ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м); переползание через несколько предметов подряд. <i>Бросание, катание, ловля:</i> 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. <i>Упражнения в равновесии:</i> ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамейке на одной ноге поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье. <i>Прыжки со скакалкой:</i> перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см).
		<b>общеразвивающие упражнения</b>	<b>строевые упражнения</b>

	<p>Комплекс ОРУ без предметов          Комплекс ОРУ с мячами среднего диаметра          Комплекс ОРУ с флажками</p>	<p>Построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге.          Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.          Размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны.          Повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком.</p>
	<b>подвижные игры</b>	<b>физкультурный досуг</b>
	<p>«Перейди дорогу»          «Постройка моста»          «Мы весёлые ребята»</p>	«Собираем урожай»
	<b>спортивные игры</b>	
	<p><i>Городки:</i> бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.</p>	

## Старшая группа

месяц	тема	задачи	основные движения
октябрь	1. «Животный мир России и его охрана» 2. «Дары осени. Труд на полях» 3. «Откуда хлеб пришел» 4. «Страна мультимедиа»	1. Упражнять в ходьбе и беге. 2. Учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по ограниченной площади опоры. 3. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от опоры в прыжках. 4. Упражнять в ловкости при выполнении упражнений с мячами. 5. Формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. 6. Учить контролировать своё положение тела, ориентироваться в пространстве, менять направление движения. 7. Упражнять в умении правильно группироваться при подлезании под препятствия, сохранять равновесие. 8. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.	<i>Ходьба:</i> ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом; перекатом с пятки на носок; гимнастическим шагом. <i>Бег:</i> бег в колонне по одному; бег с ловлей и увертыванием; бег высоко поднимая колени; между расставленными предметами. <i>Прыжки:</i> подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед; через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предмета высотой 30 см. <i>Ползание и лазанье:</i> проползание под дугами; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад. <i>Бросание, катание, ловля:</i> перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбиванием мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м. <i>Упражнения в равновесии:</i> ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки. <i>Прыжки со скакалкой:</i> перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см).
		<b>общеразвивающие упражнения</b>	<b>строевые упражнения</b>
		Комплекс ОРУ с флажками Комплекс ОРУ без предметов Комплекс ОРУ со скамейкой	Построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны. Повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком.

		<b>подвижные игры</b>	<b>физкультурный досуг</b>
		«Ходит ёжик» «Чей сыночек этот листочек?» «Птицы и рябина»	«Спор грибов и ягод»
		<b>спортивные игры</b>	
		<i>Бадминтон:</i> отбивание волана ракеткой в заданном направлении.	

### *Старшая группа*

месяц	тема	задачи	основные движения
ноябрь	1. «Вместе дружная семья» 2. «Птицы нашего региона» 3. «Мир неживой природы» 4. «Народы России» 5. «Зима во дворе»	1. Упражнять в ходьбе и беге. 2. Учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по ограниченной площади опоры. 3. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от опоры в прыжках. 4. Упражнять в ловкости при выполнении упражнений с мячами. 5. Формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. 6. Учить контролировать своё положение тела, ориентироваться в пространстве, менять направление движения. 7. Упражнять в умении правильно группироваться при подлезании под препятствия, сохранять равновесие. 8. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.	<i>Ходьба:</i> ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево); в полуприседе, с закрытыми глазами 3-4 м. <i>Бег:</i> бег группами, догоняя убегающих и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; бег мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин. <i>Прыжки:</i> 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. <i>Ползание и лазанье:</i> проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом; ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках «змейкой». <i>Бросание, катание, ловля:</i> 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. <i>Упражнения в равновесии:</i> «ласточка»; ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге.

		<b>общеразвивающие упражнения</b>	<b>строевые упражнения</b>
		Комплекс ОРУ без предметов Комплекс ОРУ с гимнастической палкой Комплекс ОРУ с мячом	Построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны. Повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком.
		<b>подвижные игры</b>	<b>физкультурный досуг</b>
		«Здравствуй, сосед!» «Построй дом»	«От зернышка к хлебушку»
		<b>спортивные игры</b> <i>Элементы баскетбола:</i> перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	



<i>Старшая группа</i>			
месяц	тема	задачи	основные движения
декабрь	1. «Героические профессии» 2. «Зима. Сезонные изменения в природе» 3. «Новогодние традиции России» 4. «Здравствуй, Новый год»	1. Упражнять в ходьбе и беге. 2. Учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по ограниченной площади опоры. 3. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от опоры в прыжках. 4. Упражнять в ловкости при выполнении упражнений с мячами. 5. Формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. 6. Учить контролировать своё положение тела, ориентироваться в пространстве, менять направление движения. 7. Упражнять в умении правильно группироваться при подлезании под препятствия, сохранять равновесие. 8. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.	<i>Ходьба:</i> ходьба на носках, на пятках, в полуприседе; «змейкой» без ориентиров; перекатом с пятки на носок; гимнастическим шагом. <i>Бег:</i> челночный бег 2х10 м; бег с перестроением на ходу в пары; бег со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч. <i>Прыжки:</i> на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места. <i>Ползание и лазанье:</i> переползание через несколько предметов подряд; проползание под дугами; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени. <i>Бросание, катание, ловля:</i> перебрасывание мяча через сетку; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля. <i>Упражнения в равновесии:</i> поднятие на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны. <i>Прыжки со скакалкой:</i> перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом.
		<b>общеразвивающие упражнения</b>	<b>строевые упражнения</b>
		Комплекс ОРУ с гимнастической палкой Комплекс ОРУ без предметов Комплекс ОРУ с кубиками	Построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны. Повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком.

		<b>подвижные игры</b>	<b>физкультурный досуг</b>
		«На лыжах» «Санки» «Белые медведи»	«Зимние забавы»
		<b>спортивные игры</b>	
		<i>Элементы футбола:</i> отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; передача мяча ногой друг другу (3-5 м).	
<b>Старшая группа</b>			
<b>месяц</b>	<b>тема</b>	<b>задачи</b>	<b>основные движения</b>
январь	1. «Путешествие на север» 2. «Зимующие птицы» 3. «Народные традиции, виды росписи»	1. Упражнять в ходьбе и беге. 2. Учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по ограниченной площади опоры. 3. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от опоры в прыжках. 4. Упражнять в ловкости при выполнении упражнений с мячами. 5. Формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. 6. Учить контролировать своё положение тела, ориентироваться в пространстве, менять направление движения. 7. Упражнять в умении правильно группироваться при подлезании под препятствия, сохранять равновесие. 8. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.	<i>Ходьба:</i> ходьба на носках, на пятках; ходьба «змейкой» без ориентиров; ходьба в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты. <i>Бег:</i> бег в колонне по одному; «змейкой»; с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих. <i>Прыжки:</i> 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 линии, из кружка в кружок. <i>Ползание и лазанье:</i> ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом; ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. <i>Бросание, катание, ловля:</i> 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. <i>Упражнения в равновесии:</i> кружение парами, держась за руки; «ласточка»; ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой. <i>Прыжки со скакалкой:</i> перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом.

		<b>общеразвивающие упражнения</b>	<b>строевые упражнения</b>
		Комплекс ОРУ без предметов Комплекс ОРУ с кубиками Комплекс ОРУ с обручем	Построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны. Повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком.
		<b>подвижные игры</b>	<b>физкультурный досуг</b>
		«Собачьи упряжки» «Ледокол» «Летает – не летает»	«На Крайнем Севере»
		<b>спортивные игры</b>	
		<i>Городки:</i> бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); звание 3-4 фигур.	

<i>Старшая группа</i>			
месяц	тема	задачи	основные движения
февраль	<p>1. «Транспорт. Соблюдаем ПДД»</p> <p>2. «Путешествие на машине времени в мир предметов, техники, изобретений»</p> <p>3. «Герои книг»</p> <p>4. «Есть такая профессия - Родину защищать»</p> <p>5. «Подводный мир России»</p>	<p>1. Упражнять в ходьбе и беге.</p> <p>2. Учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по ограниченной площади опоры.</p> <p>3. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от опоры в прыжках.</p> <p>4. Упражнять в ловкости при выполнении упражнений с мячами.</p> <p>5. Формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.</p> <p>6. Учить контролировать своё положение тела, ориентироваться в пространстве, менять направление движения.</p> <p>7. Упражнять в умении правильно группироваться при подлезании под препятствия, сохранять равновесие.</p> <p>8. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.</p>	<p><i>Ходьба:</i> ходьба в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты; ходьба обычным шагом, на носках, на пятках.</p> <p><i>Бег:</i> бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко полнямая колени; между расставленными предметами.</p> <p><i>Прыжки:</i> перепрыгивание с места предмета 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.</p> <p><i>Ползание и лазанье:</i> ползание на четвереньках с опорой на ступни и ладони, предплечья и колени; ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями.</p> <p><i>Бросание, катание, ловля:</i> отбивание мяча об пол не менее 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы.</p> <p><i>Упражнения в равновесии:</i> стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой).</p> <p><i>Прыжки со скакалкой:</i> перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом.</p>

		<b>общеразвивающие упражнения</b>	<b>строевые упражнения</b>
		Комплекс ОРУ парами Комплекс ОРУ с кубиками Комплекс ОРУ без предметов	Построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны. Повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком. Перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении.
		<b>подвижные игры</b>	<b>физкультурный досуг</b>
		«Программист» «Повар» «Разведчики»	«Поиграем в профессии»
		<b>спортивные игры</b>	
		<i>Элементы баскетбола:</i> перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.	

## Старшая группа

месяц	тема	задачи	основные движения
март	<p>1. «8 марта. Праздник бабушек и мам»</p> <p>2. «Знаменитые люди России»</p> <p>3. «Водные ресурсы России»</p> <p>4. «Волшебный мир театра»</p>	<p>1. Упражнять в ходьбе и беге.</p> <p>2. Учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по ограниченной площади опоры.</p> <p>3. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от опоры в прыжках.</p> <p>4. Упражнять в ловкости при выполнении упражнений с мячами.</p> <p>5. Формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.</p> <p>6. Учить контролировать своё положение тела, ориентироваться в пространстве, менять направление движения.</p> <p>7. Упражнять в умении правильно группироваться при подлезании под препятствия, сохранять равновесие.</p> <p>8. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.</p>	<p><i>Ходьба:</i> ходьба с высоким подниманием колен; приставным шагом в сторону (направо и налево); в полуприседе, мелким и широким шагом.</p> <p><i>Бег:</i> бег группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом.</p> <p><i>Прыжки:</i> прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами.</p> <p><i>Ползание и лазанье:</i> переползание через несколько предметов подряд; проползание под дугами; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени.</p> <p><i>Бросание, катание, ловля:</i> метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд.</p> <p><i>Упражнения в равновесии:</i> приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка»; ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p><i>Прыжки со скакалкой:</i> прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку.</p>

		<b>общеразвивающие упражнения</b>	<b>строевые упражнения</b>
		Комплекс ОРУ с гантелями Комплекс ОРУ со скакалкой Комплекс ОРУ без предметов	Построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны. Повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком. Перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении.
		<b>подвижные игры</b>	<b>физкультурный досуг</b>
		«Горелки» «Медведи и пчёлы» Эстафеты с мячом	«Подснежник»
		<b>спортивные игры</b>	
		<i>Элементы футбола:</i> отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.	

<i>Старшая группа</i>			
месяц	тема	задачи	основные движения
апрель	<p>1. «День здоровья. Забота о здоровье»</p> <p>2. «Всемирный день авиации и космонавтики»</p> <p>3. «Окружение человека: дом, посуда, техника, мебель»</p> <p>4. «Сбережем свою планеты»</p>	<p>1. Упражнять в ходьбе и беге.</p> <p>2. Учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по ограниченной площади опоры.</p> <p>3. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от опоры в прыжках.</p> <p>4. Упражнять в ловкости при выполнении упражнений с мячами.</p> <p>5. Формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.</p> <p>6. Учить контролировать своё положение тела, ориентироваться в пространстве, менять направление движения.</p> <p>7. Упражнять в умении правильно группироваться при подлезании под препятствия, сохранять равновесие.</p> <p>8. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.</p>	<p><i>Ходьба:</i> ходьба перекатом с пятки на носок; гимнастическим шагом; с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров.</p> <p><i>Бег:</i> непрерывный бег 1,5-2 мин; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; бег под вращающейся скакалкой; бег с перестроением на ходу в пары.</p> <p><i>Прыжки:</i> прыжки в длину с места; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через линии; перепрыгивание с места предмета высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место.</p> <p><i>Ползание и лазанье:</i> ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по скамейке чередующимся шагом; проползание под дугами.</p> <p><i>Бросание, катание, ловля:</i> перебрасывание мяча через сетку; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях.</p> <p><i>Упражнения в равновесии:</i> стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны.</p> <p><i>Прыжки со скакалкой:</i> прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку.</p>



		<b>общеразвивающие упражнения</b>	<b>строевые упражнения</b>
		<p>Комплекс ОРУ без предметов            Комплекс ОРУ с ленточками            Комплекс ОРУ с кубиками</p>	<p>Построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге.            Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.            Размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны.            Повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком.            Перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении.            Расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.</p>
		<b>подвижные игры</b>	<b>физкультурный досуг</b>
		<p>«Построй ракету»            «Возвращение на Землю»            «Полёт нормальный»            «Астероиды»</p>	<p>«Правила дорожного движения достойны уважения»</p>
		<b>спортивные игры</b>	
		<p><i>Бадминтон:</i> отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.</p>	

## Старшая группа

месяц	тема	задачи	основные движения
май	<p>1. «Пожарная безопасность»                      2. «День Победы»                      3. «Музеи нашего города»                      4. «Скоро лето. Луга и поля нашей родины»</p>	<p>1. Упражнять в ходьбе и беге.                      2. Учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по ограниченной площади опоры.                      3. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от опоры в прыжках.                      4. Упражнять в ловкости при выполнении упражнений с мячами.                      5. Формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.                      6. Учить контролировать своё положение тела, ориентироваться в пространстве, менять направление движения.                      7. Упражнять в умении правильно группироваться при подлезании под препятствия, сохранять равновесие.                      8. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.                      Педагогическое наблюдение.</p>	<p><i>Ходьба:</i> ходьба в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты; ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом.  <i>Бег:</i> бег с перестроением на ходу в звенья; со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием.  <i>Прыжки:</i> 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.  <i>Ползание и лазанье:</i> ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой.  <i>Бросание, катание, ловля:</i> 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).  <i>Упражнения в равновесии:</i> кружение парами, держась за руки; «ласточка»; ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамейке на одной ноге.  <i>Прыжки со скакалкой:</i> прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку.</p>

		<b>общеразвивающие упражнения</b>	<b>строевые упражнения</b>
		<p>Комплекс ОРУ с большим мячом          Комплекс ОРУ с гантелями          Комплекс ОРУ с гимнастической палкой</p>	<p>Построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге.          Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.          Размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны.          Повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком.          Перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении.          Расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.</p>
		<b>подвижные игры</b>	<b>физкультурный досуг</b>
		<p>«Перенеси камни»          «Найди и назови»          «Атланты и Кариатиды»          «Фонтаны Петергофа»</p>	<p>«Джунгли зовут»</p>
		<b>спортивные игры</b>	
		<p><i>Городки:</i> бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.</p>	

**Подготовительная группа**

месяц	тема	задачи	основные движения
сентябрь	<p>1. «Лето прошло, скоро в школу»                  2. «Леса России»                  3. «Две столицы»                  4. «Детский сад мой второй дом»</p>	<p>1. Упражнять в умении соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.                  2. Упражнять в умении бегать легко, ритмично, с правильной осанкой.                  3. Упражнять в умении выполнять упражнения легко и ритмично.                  4. Развивать выносливость, укреплять мышцы ног, спины, живота, координацию движений.                  5. Упражнять в правильной технике прыжка.                  6. Совершенствовать технику ползания, развивать смелость.                  7. Развивать умение правильно оценивать направление полета мяча с силой броска.                  8. Учить контролировать своё положение тела, ориентироваться в пространстве, менять направление движения.                  9. Тренировать точность и непринужденность движений.                  Педагогическое наблюдение.</p>	<p><i>Ходьба:</i> ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед  <i>Бег:</i> бег в колонне по одному, рассыпную, парами, тройками, четверками.  <i>Прыжки:</i> подпрыгивание на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-назад, с движениями рук.  <i>Ползание и лазанье:</i> 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.  <i>Бросание, катание, ловля:</i> 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.  <i>Упражнения в равновесии:</i> 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.  <i>Прыжки с короткой скакалкой:</i> прыжки через обруч, вращая его как скакалку.</p>

		<b>общеразвивающие упражнения</b>	<b>строевые упражнения</b>
		<p>Комплекс ОРУ с мячом среднего диаметра          Комплекс ОРУ без предметов          Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.</p>	<p>Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренге.          Равнение в колонне, шеренге.          Размыкание и смыкание приставным шагом.          Повороты направо, налево, кругом.</p>
		<b>подвижные игры</b>	<b>физкультурный досуг</b>
		<p>«Перелет птиц»          «Светофор»          «Пройди бесшумно»          «Строим мост»</p>	<p>«Перелет птиц»</p>
		<b>спортивные игры</b>	
		<p><i>Городки:</i> бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.</p>	

### *Подготовительная группа*

месяц	тема	задачи	основные движения
октябрь	<p>1. «Животный мир нашей планеты и его охрана»                  2. «Дары земли. Труд взрослых»                  3. «Хлеб - всему голова. Сельские профессии»                  4. «Страна мультипликация»</p>	<p>1. Упражнять в умении соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.                  2. Упражнять в умении бегать легко, ритмично, с правильной осанкой.                  3. Упражнять в умении выполнять упражнения легко и ритмично.                  4. Развивать выносливость, укреплять мышцы ног, спины, живота, координацию движений.                  5. Упражнять в правильной технике прыжка.                  6. Совершенствовать технику ползания, развивать смелость.                  7. Развивать умение правильно оценивать направление полета мяча с силой броска.                  8. Учить контролировать своё положение тела, ориентироваться в пространстве, менять направление движения.                  9. Тренировать точность и непринужденность движений.                  Педагогическое наблюдение.</p>	<p><i>Ходьба:</i> ходьба выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе.  <i>Бег:</i> бег 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.  <i>Прыжки:</i> впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивание вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и высоту с места на соревнование.  <i>Ползание и лазанье:</i> перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками.  <i>Бросание, катание, ловля:</i> перебрасывание мяча друг другу в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками.  <i>Упражнения в равновесии:</i> ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки.  <i>Прыжки с короткой скакалкой:</i> прыжки через обруч, вращая его как скакалку.  <i>Прыжки с длинной скакалкой:</i> прыжки через вращающуюся скакалку с места.</p>

		<b>общеразвивающие упражнения</b>	<b>строевые упражнения</b>
		<p>Комплекс ОРУ без предметов          Комплекс ОРУ с гимнастической палкой          Комплекс ОРУ с флажками</p>	<p>Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренге.          Равнение в колонне, шеренге.          Размыкание и смыкание приставным шагом.          Повороты направо, налево, кругом.</p>
		<b>подвижные игры</b>	<b>физкультурный досуг</b>
		<p>«Репка»          «Змей Горыныч»          «Ловишки с ленточками»          «Собери портфель»</p>	<p>«Путешествие по России»</p>
		<b>спортивные игры</b>	
		<p><i>Бадминтон:</i> перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.</p>	

<b>Подготовительная группа</b>			
<b>месяц</b>	<b>тема</b>	<b>задачи</b>	<b>основные движения</b>
ноябрь	<p>1. «Дружат люди на планете, дружат взрослые и дети»</p> <p>2. «Птицы нашего региона»</p> <p>3. «Полезные ископаемые России»</p> <p>4. «Народы разных стран»</p> <p>5. «Зима на пороге»</p>	<p>1. Упражнять в умении соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.</p> <p>2. Упражнять в умении бегать легко, ритмично, с правильной осанкой.</p> <p>3. Упражнять в умении выполнять упражнения легко и ритмично.</p> <p>4. Развивать выносливость, укреплять мышцы ног, спины, живота, координацию движений.</p> <p>5. Упражнять в правильной технике прыжка.</p> <p>6. Совершенствовать технику ползания, развивать смелость.</p> <p>7. Развивать умение правильно оценивать направление полета мяча с силой броска.</p> <p>8. Учить контролировать своё положение тела, ориентироваться в пространстве, менять направление движения.</p> <p>9. Тренировать точность и непринужденность движений.</p> <p>Педагогическое наблюдение.</p>	<p><i>Ходьба:</i> ходьба с различными движениями рук; ходьба в различных построениях; ходьба обычная; гимнастическим шагом.</p> <p><i>Бег:</i> бег, выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; челночный бег 3x10 м.</p> <p><i>Прыжки:</i> подпрыгивание на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-назад, с движениями рук.</p> <p><i>Ползание и лазанье:</i> ползание по скамейке на спине, отталкиваясь 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.</p> <p><i>Бросание, катание, ловля:</i> перебрасывание мяча одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения, стоя на коленях, сидя.</p> <p><i>Упражнения в равновесии:</i> ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком.</p> <p><i>Прыжки с короткой скакалкой:</i> прыжки через обруч, вращая его как скакалку.</p> <p><i>Прыжки с длинной скакалкой:</i> прыжки через вращающуюся скакалку с места.</p>



		<b>общеразвивающие упражнения</b>	<b>строевые упражнения</b>
		<p>Комплекс ОРУ с флажками  Комплекс ОРУ на скамейке  Комплекс ОРУ без предметов</p>	<p>Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренге.  Равнение в колонне, шеренге.  Размыкание и смыкание приставным шагом.  Повороты направо, налево, кругом.  Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу.</p>
		<p><b>подвижные игры</b></p> <p>«Города России»,  «Горелки с платком»  «Верёвочка»</p>	<p><b>физкультурный досуг</b></p> <p>«Лесное путешествие»</p>
		<p><b>спортивные игры</b></p> <p><i>Элементы баскетбола:</i> передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг другу и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных стороны; 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.</p>	

<i>Подготовительная группа</i>			
месяц	тема	задачи	основные движения
декабрь	<p>1. «Герои нашей Родины»</p> <p>2. «Зима. Народные праздники Руси»</p> <p>3. «Новогодние традиции мира»</p> <p>4. «Все встречают Новый год - дружно встали в хоровод»</p>	<p>1. Упражнять в умении соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.</p> <p>2. Упражнять в умении бегать легко, ритмично, с правильной осанкой.</p> <p>3. Упражнять в умении выполнять упражнения легко и ритмично.</p> <p>4. Развивать выносливость, укреплять мышцы ног, спины, живота, координацию движений.</p> <p>5. Упражнять в правильной технике прыжка.</p> <p>6. Совершенствовать технику ползания, развивать смелость.</p> <p>7. Развивать умение правильно оценивать направление полета мяча с силой броска.</p> <p>8. Учить контролировать своё положение тела, ориентироваться в пространстве, менять направление движения.</p> <p>9. Тренировать точность и непринужденность движений.</p> <p>Педагогическое наблюдение.</p>	<p><i>Ходьба:</i> ходьба скрестным шагом; спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами.</p> <p><i>Бег:</i> бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению движения, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега).</p> <p><i>Прыжки:</i> впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивание вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и высоту с места на соревнование.</p> <p><i>Ползание и лазанье:</i> 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.</p> <p><i>Бросание, катание, ловля:</i> 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.</p> <p><i>Упражнения в равновесии:</i> 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»; подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч.</p> <p><i>Прыжки с короткой скакалкой:</i> прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них.</p> <p><i>Прыжки через длинную скакалку:</i> пробегание под вращающейся скакалкой.</p>

		<b>общеразвивающие упражнения</b>	<b>строевые упражнения</b>
		Комплекс ОРУ без предметов Комплекс ОРУ со снежками Комплекс ОРУ с гимнастическими палками	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренге. Равнение в колонне, шеренге. Размыкание и смыкание приставным шагом. Повороты направо, налево, кругом. Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу.
		<b>подвижные игры</b>	<b>физкультурный досуг</b>
		«Игра в снежки» «Катание на санках» «Белые медведи»	«Новогодние старты»
		<b>спортивные игры</b>	
		<i>Элементы футбола:</i> 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.	

<b>Подготовительная группа</b>			
<b>месяц</b>	<b>тема</b>	<b>задачи</b>	<b>основные движения</b>
январь	<p>1. «Путешествие на Север (Народы Севера, животный и растительный мир)»</p> <p>2. «Зимующие птицы»</p> <p>3. «Народные традиции, виды росписи»</p>	<p>1. Упражнять в умении соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.</p> <p>2. Упражнять в умении бегать легко, ритмично, с правильной осанкой.</p> <p>3. Упражнять в умении выполнять упражнения легко и ритмично.</p> <p>4. Развивать выносливость, укреплять мышцы ног, спины, живота, координацию движений.</p> <p>5. Упражнять в правильной технике прыжка.</p> <p>6. Совершенствовать технику ползания, развивать смелость.</p> <p>7. Развивать умение правильно оценивать направление полета мяча с силой броска.</p> <p>8. Учить контролировать своё положение тела, ориентироваться в пространстве, менять направление движения.</p> <p>9. Тренировать точность и непринужденность движений.</p> <p>Педагогическое наблюдение.</p>	<p><i>Ходьба:</i> ходьба приставными шагами назад; в приседе; с различными движениями рук, в различных построениях; ходьба обычная.</p> <p><i>Бег:</i> бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу.</p> <p><i>Прыжки:</i> подпрыгивание на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-назад, с движениями рук.</p> <p><i>Ползание и лазанье:</i> перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; ползание на животе и спине по скамейке, отталкиваясь руками и ногами.</p> <p><i>Бросание, катание, ловля:</i> ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей мяча).</p> <p><i>Упражнения в равновесии:</i> стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч.</p> <p><i>Прыжки с короткой скакалкой:</i> прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них.</p> <p><i>Прыжки через длинную скакалку:</i> пробегание под вращающейся скакалкой.</p>

		<b>общеразвивающие упражнения</b>	<b>строевые упражнения</b>
		<p>Комплекс ОРУ с кубиками  Комплекс ОРУ без предметов  Комплекс ОРУ со скакалкой</p>	<p>Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренге.  Равнение в колонне, шеренге.  Размыкание и смыкание приставным шагом.  Повороты направо, налево, кругом.  Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу.  Перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу.</p>
		<p><b>подвижные игры</b></p> <p>«Построй дорожку»  «Шишки – мячи»  «Салки в два круга»</p>	<p><b>физкультурный досуг</b></p> <p>«Спортивные защитники»</p>
		<p><b>спортивные игры</b></p> <p><i>Элементы хоккея:</i> 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.</p>	

<i>Подготовительная группа</i>			
месяц	тема	задачи	основные движения
февраль	<p>1. «Мир транспорта. Дорожная безопасность»</p> <p>2. «Великие ученые нашей страны и их изобретения»</p> <p>3. «Книжная мастерская»</p> <p>4. «День защитника Отечества»</p> <p>5. «Подводный мир нашей планеты»</p>	<p>1. Упражнять в умении соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.</p> <p>2. Упражнять в умении бегать легко, ритмично, с правильной осанкой.</p> <p>3. Упражнять в умении выполнять упражнения легко и ритмично.</p> <p>4. Развивать выносливость, укреплять мышцы ног, спины, живота, координацию движений.</p> <p>5. Упражнять в правильной технике прыжка.</p> <p>6. Совершенствовать технику ползания, развивать смелость.</p> <p>7. Развивать умение правильно оценивать направление полета мяча с силой броска.</p> <p>8. Учить контролировать своё положение тела, ориентироваться в пространстве, менять направление движения.</p> <p>9. Тренировать точность и непринужденность движений.</p> <p>Педагогическое наблюдение.</p>	<p><i>Ходьба:</i> гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами.</p> <p><i>Бег:</i> бег 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.</p> <p><i>Прыжки:</i> впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивание вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и высоту с места на соревнование.</p> <p><i>Ползание и лазанье:</i> 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.</p> <p><i>Бросание, катание, ловля:</i> 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.</p> <p><i>Упражнения в равновесии:</i> ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком.</p> <p><i>Прыжки с короткой скакалкой:</i> прыжки с ноги на ногу.</p> <p><i>Прыжки через длинную скакалку:</i> пробегание под вращающейся скакалкой.</p>

		<b>общеразвивающие упражнения</b>	<b>строевые упражнения</b>
		<p>Комплекс ОРУ без предметов  Комплекс ОРУ с обручем  Комплекс ОРУ с ленточками</p>	<p>Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренге.  Равнение в колонне, шеренге.  Размыкание и смыкание приставным шагом.  Повороты направо, налево, кругом.  Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу.  Перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу.  Перестроение из одного круга в несколько (2-3).</p>
		<b>подвижные игры</b>	<b>физкультурный досуг</b>
		<p>«Узоры и ребята»  «Заря– заряница» «Солнышко»  «Ложжари»</p>	«Русские богатыри»
		<b>спортивные игры</b>	
		<p><i>Элементы хоккея:</i> 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.</p>	

<b>Подготовительная группа</b>			
<b>месяц</b>	<b>тема</b>	<b>задачи</b>	<b>основные движения</b>
март	<p>1. «8 марта. Праздник бабушек и мам»</p> <p>2. «Знаменитые люди России»</p> <p>3. «Путешествие в Крым»</p> <p>4. «Играем в театр. Виды театров»</p>	<p>1. Упражнять в умении соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.</p> <p>2. Упражнять в умении бегать легко, ритмично, с правильной осанкой.</p> <p>3. Упражнять в умении выполнять упражнения легко и ритмично.</p> <p>4. Развивать выносливость, укреплять мышцы ног, спины, живота, координацию движений.</p> <p>5. Упражнять в правильной технике прыжка.</p> <p>6. Совершенствовать технику ползания, развивать смелость.</p> <p>7. Развивать умение правильно оценивать направление полета мяча с силой броска.</p> <p>8. Учить контролировать своё положение тела, ориентироваться в пространстве, менять направление движения.</p> <p>9. Тренировать точность и непринужденность движений.</p> <p>Педагогическое наблюдение.</p>	<p><i>Ходьба:</i> ходьба с закрытыми глазами; приставными шагами назад; в приседе; с различным движением рук.</p> <p><i>Бег:</i> бег, выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим количеством шагов; медленный бег до 2-3 минут; челночный бег 3x10 м.</p> <p><i>Прыжки:</i> подпрыгивание на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-назад, с движениями рук.</p> <p><i>Ползание и лазанье:</i> перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; ползание на животе и спине по скамейке, отталкиваясь руками и ногами.</p> <p><i>Бросание, катание, ловля:</i> перебрасывание мяча друг другу в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками.</p> <p><i>Упражнения в равновесии:</i> 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.</p> <p><i>Прыжки с короткой скакалкой:</i> прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу.</p> <p><i>Прыжки через длинную скакалку:</i> вбегание под вращающуюся скакалку – прыжок – выбегание.</p>



		<b>общеразвивающие упражнения</b>	<b>строевые упражнения</b>
		<p>Комплекс ОРУ без предметов  Комплекс ОРУ на скамейке  Комплекс ОРУ с гантелями</p>	<p>Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренге.  Равнение в колонне, шеренге.  Размыкание и смыкание приставным шагом.  Повороты направо, налево, кругом.  Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу.  Перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу.  Перестроение из одного круга в несколько (2-3).  Расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две.</p>
		<b>подвижные игры</b>	<b>физкультурный досуг</b>
		<p>«Ключи»  «Ловишка»  «Охотники и утки»</p>	«В поисках Буратино»
		<p><b>спортивные игры</b></p> <p><i>Элементы настольного тенниса:</i> подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол.</p>	

### *Подготовительная группа*

месяц	тема	задачи	основные движения
апрель	<p>1. «День здоровья. Забота о здоровье»</p> <p>2. «Всемирный день авиации и космонавтики»</p> <p>3. «Окружение человека: дом, посуда, техника и мебель»</p> <p>4. «Земля - наш общий дом (будь природе другом)»</p>	<p>1. Упражнять в умении соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.</p> <p>2. Упражнять в умении бегать легко, ритмично, с правильной осанкой.</p> <p>3. Упражнять в умении выполнять упражнения легко и ритмично.</p> <p>4. Развивать выносливость, укреплять мышцы ног, спины, живота, координацию движений.</p> <p>5. Упражнять в правильной технике прыжка.</p> <p>6. Совершенствовать технику ползания, развивать смелость.</p> <p>7. Развивать умение правильно оценивать направление полета мяча с силой броска.</p> <p>8. Учить контролировать своё положение тела, ориентироваться в пространстве, менять направление движения.</p> <p>9. Тренировать точность и непринужденность движений.</p> <p>Педагогическое наблюдение.</p>	<p><i>Ходьба:</i> ходьба в различных построениях; ходьба обычная; гимнастическим шагом, спиной вперед.</p> <p><i>Бег:</i> 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).</p> <p><i>Прыжки:</i> впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивание вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и высоту с места на соревнование.</p> <p><i>Ползание и лазанье:</i> 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.</p> <p><i>Бросание, катание, ловля:</i> перебрасывание мяча одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения, стоя на коленях, сидя.</p> <p><i>Упражнения в равновесии:</i> 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».</p> <p><i>Прыжки с короткой скакалкой:</i> прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу.</p> <p><i>Прыжки через длинную скакалку:</i> прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку – прыжок – выбегание.</p>

		<b>общеразвивающие упражнения</b>	<b>строевые упражнения</b>
		<p>Комплекс ОРУ с мячом среднего диаметра          Комплекс ОРУ со скакалкой          Комплекс ОРУ без предметов</p>	<p>Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренге.          Равнение в колонне, шеренге.          Размыкание и смыкание приставным шагом.          Повороты направо, налево, кругом.          Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу.          Перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу.          Перестроение из одного круга в несколько (2-3).          Расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две.          Повороты во время ходьбы на углах площадки.</p>
		<b>подвижные игры</b>	<b>физкультурный досуг</b>
		<p>«Построй ракету»          «Возвращение на Землю»          «Полёт нормальный»          «Астероиды»</p>	<p>«День Земли»</p>
		<b>спортивные игры</b>	
		<p><i>Бадминтон:</i> перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.</p>	

<b>Подготовительная группа</b>			
<b>месяц</b>	<b>тема</b>	<b>задачи</b>	<b>основные движения</b>
май	<p>1. «Пожарная безопасность»</p> <p>2. «Этих дней не смолкнет слава»</p> <p>3. «Скоро в школу мы пойдем»</p> <p>4. «Скоро лето. Природа нашей родины»</p>	<p>1. Упражнять в умении соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.</p> <p>2. Упражнять в умении бегать легко, ритмично, с правильной осанкой.</p> <p>3. Упражнять в умении выполнять упражнения легко и ритмично.</p> <p>4. Развивать выносливость, укреплять мышцы ног, спины, живота, координацию движений.</p> <p>5. Упражнять в правильной технике прыжка.</p> <p>6. Совершенствовать технику ползания, развивать смелость.</p> <p>7. Развивать умение правильно оценивать направление полета мяча с силой броска.</p> <p>8. Учить контролировать своё положение тела, ориентироваться в пространстве, менять направление движения.</p> <p>9. Тренировать точность и непринужденность движений.</p> <p>Педагогическое наблюдение.</p>	<p><i>Ходьба:</i> ходьба выпадами, с закрытыми глазами; приставными шагами назад; в приседе.</p> <p><i>Бег:</i> бег в колонне по одному, врассыпную, парами; 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).</p> <p><i>Прыжки:</i> подпрыгивание на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-назад, с движениями рук.</p> <p><i>Ползание и лазанье:</i> перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; ползание на животе и спине по скамейке, отталкиваясь руками и ногами.</p> <p><i>Бросание, катание, ловля:</i> 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.</p> <p><i>Упражнения в равновесии:</i> подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв глаза по сигналу; ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч.</p> <p><i>Прыжки с короткой скакалкой:</i> прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой.</p> <p><i>Прыжки через длинную скакалку:</i> вбегание под вращающуюся скакалку – прыжок – выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.</p>

		<b>общеразвивающие упражнения</b>	<b>строевые упражнения</b>
		<p>Комплекс ОРУ без предметов  Комплекс ОРУ с ленточками  Комплекс ОРУ с гантелями</p>	<p>Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренге.  Равнение в колонне, шеренге.  Размыкание и смыкание приставным шагом.  Повороты направо, налево, кругом.  Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу.  Перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу.  Перестроение из одного круга в несколько (2-3).  Расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две.  Повороты во время ходьбы на углах площадки.</p>
		<b>подвижные игры</b>	<b>физкультурный досуг</b>
		<p>«Перенеси камни»  «Найди и назови»  «Атланты и Кариатиды»  «Фонтаны Петергофа»</p>	<p>«Здоровьем крепчаем, город величаем»</p>
		<b>спортивные игры</b>	
		<p><i>Городки:</i> бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.</p>	

## **2.3 Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами и медицинским персоналом дошкольного учреждения**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном отделении напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями при тесном взаимодействии всего педагогического коллектива и медицинского персонала, можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты освоения Программы.

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя**

Инструктор по физической культуре:

1. Реализация комплексно-тематического планирования
2. Рекомендации по содержанию и разучиванию подвижных игр в группе и на прогулке.
3. Рекомендации по организации и разучиванию комплексов утренней гимнастики, бодрящей гимнастики, дыхательной гимнастики.
4. Помощь в создании развивающей среды –центра двигательной активности в группе на основании темы группы, индивидуальных особенностей детей.
5. Рекомендации по изготовлению пособий
6. Рекомендации по организации прогулок разных видов.
7. Рекомендации по работе с родителями, организации разных форм взаимодействий по вопросам физического воспитания.
8. Знакомство воспитателя с задачами и содержанием физического воспитания в соответствии с возрастной группой.
9. Ведение тетради взаимодействия инструктора с воспитателем

Воспитатель:

1. Построение работы по индивидуальному развитию детей на основании рекомендаций инструктора (ведение тетради взаимодействия инструктора с воспитателем)
2. Создание центра двигательной активности в группе.
3. Участие в подготовке и проведении физкультурных досугов, праздников, в т.ч с участием родителей
4. Изготовление пособий, атрибутов для развития двигательной активности, оформления спортивного зала.
5. Активное участие в проведении занятий
6. Проведение инструктажа по правилам безопасности (в спортивном зале, в ходе мероприятий, мероприятий на прогулке).

## **Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника**

Совместный мониторинг физической подготовленности детей, профилактика заболеваний.

## **Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя**

Инструктор по физической культуре:

1. Совместная подготовка и проведение праздничных мероприятий, досугов.
2. Помощь в работе с детьми над музыкально-ритмическими движениями.
3. Помощь в развитии координации движений и умений ориентироваться в пространстве.
4. Помощь в разработке комплексов дыхательной гимнастики.
5. Помощь в подборе упражнений на формирование правильной осанки.
6. В выполнение упражнений на формирование правильной осанки.
7. Реализация совместных мероприятий с родителями и образовательных проектов.
8. Участие в реализации комплексно-тематического планирования.

Музыкальный руководитель:

1. Помощь в подборе музыкального сопровождения, используемое на занятиях, досугах, праздниках по физическому развитию
2. Помощь в закреплении у детей навыков перестроения, построения.
3. Помощь в разработке сценариев праздников, досугов, совместных мероприятиях с родителями.
4. Помощь в проведении праздников, досугов, совместных мероприятиях с родителями.
5. Помощь в разучивании спортивных танцев.
6. Помощь в работе над музыкально-ритмическими движениями.
7. Рекомендации индивидуального характера по развитию движений ребенка.
8. Участие в реализации комплексно-тематического планирования.

### 3. Организационный раздел рабочей программы

Режим работы детского сада составляет 12 часов (07:00 – 19:00), рабочая неделя состоит из 5 дней, суббота и воскресенье, выходные дни.

#### 3.1 Режим двигательной активности детей

Вид занятий и форма двигательной активности	Продолжительность, мин.					Особенности организации
	Первая младшая группа	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	
Физическая культура	10	15	20	25	30	2 раза в неделю. В теплое время года занятия проводятся на улице. 1 раз в месяц досуг
Плавание в бассейне	-	15	20	25	30	
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	В форме утреннего совместного флешмоба
Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	1,5-2	1,5-2	3-5	5-7	5-7	Ежедневно
Физкульт-минутка	1,5-2	1,5-2	3	3	3	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и



						содержания занятий
Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	5-7	7-10	10-15	10-15	10-15	Ежедневно во время прогулок
Подвижные игры и физические упражнения в группе	5-7	7-10	7-10	10-15	10-15	Ежедневно утром и вечером
Бодрящая гимнастика	3-5	3-5	8-10	10-12	10-12	
Оздоровительный бег, ходьба	-	-	-	3-7	8-10	2 раза в неделю
Физкультурно- оздоровительные праздники	-	-	20-30	30-40	30-40	2 раза в год
Дни здоровья	-	-	-	-	-	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	-	-	-	-	-	Ежедневно

<b>РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ</b>				
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>ВТОРНИК</b>	<b>СРЕДА</b>	<b>ЧЕТВЕРГ</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>
<b>УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА</b>				
8 <sup>00</sup> – 8 <sup>10</sup> совместный утренний флешмоб в холле второго этажа	8 <sup>00</sup> – 8 <sup>10</sup> совместный утренний флешмоб в холле второго этажа	8 <sup>00</sup> – 8 <sup>10</sup> совместный утренний флешмоб в холле второго этажа	8 <sup>00</sup> – 8 <sup>10</sup> совместный утренний флешмоб в холле второго этажа	8 <sup>00</sup> – 8 <sup>10</sup> совместный утренний флешмоб в холле второго этажа
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b>				
8 <sup>40</sup> – 9 <sup>00</sup> первая младшая группа 9 <sup>30</sup> – 9 <sup>50</sup> средняя группа 10 <sup>40</sup> – 11 <sup>10</sup> подгот. группа		8 <sup>40</sup> – 9 <sup>00</sup> первая младшая группа 9 <sup>10</sup> – 9 <sup>25</sup> первая младшая группа 9 <sup>40</sup> – 10 <sup>10</sup> подгот. группа	15 <sup>15</sup> – 15 <sup>40</sup> старшая группа 16 <sup>00</sup> – 16 <sup>30</sup> досуги: <i>I</i> четв. – <i>средняя группа</i> <i>II</i> четв. – <i>старшая группа</i> <i>III</i> четв. – <i>подгот. группа</i> <i>IV</i> четв. – <i>первая младшая</i> <i>гр., вторая младшая гр.</i>	8 <sup>50</sup> – 9 <sup>05</sup> младшая группа 9 <sup>15</sup> – 9 <sup>35</sup> средняя группа 9 <sup>45</sup> – 10 <sup>10</sup> старшая группа

### 3.2 Способы и направления поддержки детской инициативы

Для поддержки детской инициативы педагоги поощряют свободную самостоятельную деятельность детей, основанную на детских интересах и предпочтениях. Появление возможности у ребенка исследовать, играть, лепить, рисовать, сочинять, петь, танцевать, конструировать, ориентируясь на собственные интересы, позволяет обеспечить такие важные составляющие эмоционального благополучия ребенка ДОО как уверенность в себе, чувство защищенности, комфорта, положительного самоощущения.

Любая деятельность ребёнка в ДОО протекает в форме:

- самостоятельной инициативной деятельности, например: самостоятельная исследовательская деятельность и экспериментирование; свободные сюжетно-ролевые, театрализованные, режиссерские игры;
- игры - импровизации и музыкальные игры;
- речевые и словесные игры, игры с буквами, слогами, звуками;
- логические игры, развивающие игры математического содержания;
- самостоятельная деятельность в книжном уголке;
- самостоятельная изобразительная деятельность, конструирование;
- самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений.

Для поддержки детской инициативы педагоги учитывают следующие условия:

- 1) уделяют внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощряют желание ребёнка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы;
- 2) организуют ситуации, способствующие активизации личного опыта ребёнка в деятельности, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов деятельности;
- 3) расширяют и усложняют в соответствии с возможностями и особенностями развития детей область задач, которые ребёнок способен и желает решить самостоятельно, уделяют внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребёнка творчества, сообразительности, поиска новых подходов;
- 4) поощряют проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребёнка в ДОО, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы;
- 5) создают условия для развития произвольности в деятельности, используют игры и упражнения, направленные на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребёнка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата;

б) поощряют и поддерживают желание детей получить результат деятельности, обращают внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывают ребёнку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата;

7) внимательно наблюдают за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывают детям помощь, но стремятся к её дозированию. Если ребёнок испытывает сложности при решении уже знакомой ему задачи, когда изменилась обстановка или иные условия деятельности, то педагоги используют приемы наводящих вопросов, активизируют собственную активность и смекалку ребёнка, намекают, советуют вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;

8) поддерживают у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивают рост возможностей и достижений каждого ребёнка, побуждают к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения.

**Особенности поддержки детской инициативы и самостоятельности с учетом возрастных особенностей детей:**

3-4 года	4-5 лет	5-7 лет
<p>Поощрение познавательной активности детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-внимание к детским вопросам,</li> <li>-ситуации, побуждающие самостоятельно искать решение, возникающих проблем,</li> <li>-осуществлять деятельностные пробы.</li> </ul> <p>При проектировании режима дня уделять внимание организации вариативных активностей детей, для участия в разнообразных делах: в играх, в экспериментах, в рисовании,</p>	<p>Освоение детьми системы разнообразных исследовательских действий, приемов простейшего анализа, сравнения, умения наблюдать для поддержки самостоятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- намеренное насыщение проблемными практическими и познавательными ситуациями, в которых детям необходимо самостоятельно применить освоенные приемы.</li> </ul> <p>Создание ситуаций, побуждающих детей проявлять инициативу, активность, желание совместно искать верное решение проблемы.</p> <p>Создание ситуаций, в которых дети приобретают опыт дружеского общения, совместной деятельности, умений командной работы.</p> <p>У ребёнка всегда есть возможность выбора свободной деятельности, поэтому атрибуты и оборудование для детских видов деятельности достаточно разнообразны и постоянно меняются (смена примерно раз в два месяца).</p>	<p>Создание педагогических условий, которые развивают детскую самостоятельность, инициативу и творчество:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение для детей все более сложных задач, активизируя их усилия, развивая произвольные умения и волю,</li> <li>- постоянная поддержка желания преодолевать трудности;</li> <li>- поощрение ребёнка за стремление к таким действиям;</li> <li>- нацеливание на поиск новых, творческих решений возникших затруднений.</li> </ul>

Для поддержки детской инициативы педагоги используют ряд способов и приемов:

- 1) Не следует сразу помогать ребёнку, если он испытывает затруднения решения задачи, а побуждают его к самостоятельному решению, подбадривают и поощряют попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи ребёнку, педагоги сначала стремятся к её минимизации: лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребёнка прошлый опыт.
- 2) У ребёнка всегда есть возможность самостоятельного решения поставленных задач. При этом педагоги помогают детям искать разные варианты решения одной задачи, поощряют активность детей в поиске, принимают любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживают инициативу и творческие решения, а также обязательно акцентируют внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобряют и хвалят за результат, вызывают у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.
- 3) Особое внимание педагоги уделяют общению с ребёнком в период проявления кризиса семи лет: характерные для ребёнка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребёнком. Педагоги уважают его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживают стремление к самостоятельности.
- 4) Педагоги акцентируют внимание на освоении ребёнком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель (или принять её от педагога), обдумать способы её достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития данных умений ставится педагогами в разных видах деятельности. При этом педагоги используют средства, помогающие детям планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты.
- 5) Для развития самостоятельности у детей, педагоги создают творческие ситуаций в игровой, музыкальной, изобразительной деятельности и театрализации, в ручном труде, в которых активизируют желание детей самостоятельно определить замысел, способы и формы его воплощения.
- 6) Педагоги уделяют особое внимание обогащению РППС, обеспечивающей поддержку инициативности ребёнка. В пространстве группы постоянно появляются предметы, побуждающие детей к проявлению интеллектуальной активности (новые игры и материалы, детали незнакомых устройств, сломанные игрушки, нуждающиеся в починке, зашифрованные записи, посылки, письма-схемы, новые таинственные книги и прочее).

### 3.3 Планирование организации взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

Направление		Формы работы
Диагностико-аналитическое направление		<ul style="list-style-type: none"> <li>• родительское собрание;</li> <li>• анкетирование;</li> <li>• информирование о результатах наблюдений за детьми в разных формах организации физического воспитания;</li> <li>• беседы с детьми и родителями, выяснение отношения к различным видам физических упражнений, предпочтений и ожиданий родителей и детей в области физической культуры</li> </ul>
Просветительское направление		<ul style="list-style-type: none"> <li>• оформление стендов;</li> <li>• выпуск стенгазет, размещение информации на личном сайте;</li> <li>• рекомендации родителям по различным аспектам физического воспитания;</li> <li>• фоторепортажи о совместной физкультурно-спортивной деятельности: праздники, досуги, походы, дни здоровья;</li> <li>• видеоролики, видеофильмы, дистанционная работа;</li> <li>• помощь в оформлении физкультурного зала, спортивной площадки к праздникам, досугам, в изготовлении атрибутов, масок, костюмов</li> </ul>
Консультационное направление		<ul style="list-style-type: none"> <li>• участие в совместных спортивных праздниках и физкультурных досугах по календарному плану педагога;</li> <li>• совместные дни здоровья;</li> <li>• туризм, пешие походы в ближайший парк, походы с целью ознакомления с районом проживания, знакомство с историческими памятниками;</li> <li>• совместные с родителями физкультурные занятия разного типа</li> </ul>
месяц	темы	формы работы
сентябрь	Мониторинг образовательного процесса по образовательной области «Физическая культура».	Ознакомление родителей с результатами диагностических мероприятий – родительские собрания, индивидуальные консультации.
октябрь	Анализ информированности родителей о содержании физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении; определение места физической культуры и	Анкетирование

Направление	Формы работы	
	спорта в семьях воспитанников; выявление проблем, возникающих у родителей в процессе организации разных форм физического воспитания детей в домашних условиях.	
ноябрь	Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном учреждении.	Стендовые доклады, размещение информации на сайте учреждения
декабрь	Основы закаливания ребенка в семье.	Стендовые доклады, размещение информации на сайте учреждения
январь	Как сформировать правильную осанку.	Стендовые доклады, размещение информации на сайте учреждения
февраль	Обучение детей катанию на лыжах.	Стендовые доклады, размещение информации на сайте учреждения
март	«Движение – это жизнь»	Стендовые доклады, размещение информации на сайте учреждения
апрель	Как выбрать «свой» вид спорта для ребенка?	Стендовые доклады, размещение информации на сайте учреждения
май	«Папа, мама и я – спортивная семья»	Участие родителей в спортивных праздниках
сентябрь-май	Темы по запросам родителей	Индивидуальные консультации, совместные мероприятия

### 3.4 Материально-техническое обеспечение

наименование оборудования	кол-во
Доска гладкая наклонная с зацепами, имеет два крючка	1
Доска ребристая массажная	1
Скакалка резиновая, длина 220 см	19
Мешок с песком для метания (синий)	20
Гимнастическая палка для детей (71 см)	20
Лента гимнастическая на деревянной палочке, длина палочка (200 мм)	30
Мяч малый, диаметром не менее 60 мм и не более 80 мм, яркая окраска	30
Мяч массажный имеет мягкие тактильные шипы 5 мм	20
Мяч резиновый, окружность не менее 314 мм, имеет яркую окраску	29
Мяч средний, диаметр не менее 100 мм	30
Мячи большие 2, имеют яркую окраску	18
Обруч пластмассовый гимнастический большой, диаметр не менее 800 мм	7
Обруч пластмассовый гимнастический малый, диаметр не менее 500 мм	12
Ходунка пластиковые для проведения весёлых стартов	2
Мяч-попрыгун с ручками	10
Гантели 0,5 кг литые, виниловые, комплект из 2 штук	20
Канат для перетягивания гладкий. Длина не менее 4 м.	1
Мяч баскетбольный	2



Мат гимнастический складывающийся	1
Мат гимнастический складывающийся, 1400x1000x80 мм	1
Щит для метания спортивного снаряда в цель	2
Коврик гимнастический, 1800x600 мм	20
Баскетбольный навесной щит для игры в мини-баскетбол	2
Бревно гимнастическое	1
Скамья гимнастическая 2000x230x270 мм	3
Стеллаж для спортивного инвентаря (тележка деревянная на колесах с ручкой)	2
Дорожка-балансир: - фанерная полоса (730x120 мм) - кирпичи - деревянные чопики	3 4 6
Мягкий спортивный модуль (состоит из 15 частей): - мост тип 1 (600x300x300 мм) - трапеция (600x600x300 мм) - мат тип 1 (1200x600x100 мм) - мат тип 2 (600x600x100) - столбик (1200x300x300) - мост тип 2 (900x300x300) - труба (700x700x300)	6 2 1 2 2 1 1
Тележка для спортивного инвентаря с наполнением: - палка гимнастическая (110 см) - палка гимнастическая (70 см) - палка для вертикальной стойки (150 см) - кирпич - ходунки (комплекс)	10 4 6 2 2

- разметчик для спортивных игр (комплект)	1
- обруч (диаметр 60 см)	6
- обруч (диаметр 80 см)	6
- обруч сборный (диаметр 70 см)	2
- шар пластиковый (диаметр 8 см)	8
- скакалка (длина 240 см)	2
- скакалка спортивная (длина 310 см)	2
- втулка для конуса	4
- клипса на защелке	4
- клипса с перекладиной	4
- конус с отверстиями (высота 35 см)	4
- кегли и два пластиковых шара (комплект)	2
- набор	1
- игра (комплекс)	1
- мяч (диаметр 200 мм)	2
- островок большой	4
-островок малый	4
-эстафетная палочка	2
Клюшка хоккейная	5
Ворота	2
Набор для игры в городки	3
Шайба хоккейная	19
Мяч для настольного тенниса	36
Ракетки для настольного тенниса	2

### Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)

1. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет: программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах/ Л.Н.Волошина, Т.В.Курилова. – М.:Вентана-Граф, 2015.
2. Бочарова Н.И. Туристские прогулки в детском саду: Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. – М.:АРКТИ, 2004.
3. Казина О.Б. Совместные физкультурные занятия с участием родителей: Для занятий с детьми 2-5 лет. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018.
4. Казина О.Б. Совместные физкультурные занятия с участием родителей: Для занятия с детьми 5-7 лет. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018.
5. Картушина М.Ю. Сюжетные физкультурные занятия для детей средней группы ДООУ. – М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2011.
6. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: Л ИНКА-ПРЕСС, 2000.
7. Можгова Е.И. Комплексные развивающие занятия с детьми от 1,5 до 3 лет. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017.
8. Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012.
9. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ;М.;2011.
10. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2011.
1. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2010.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду подготовительная к школе группа детского сада.– М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2011.
4. Сочеванова Е.А. Игровые упражнения и игры на асфальте. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО»-ПРЕССС»,

2020.

5. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
6. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.
7. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.
8. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.
9. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.
10. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.
11. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-7 лет. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011.
12. Чеменева А.А., Мельникова А.Ф., Волкова В.С. Парциальная программа рекреационного туризма для детей старшего дошкольного возраста «Весёлый Рюкзачок»/ А.А.Чеменева, А.Ф.Мельникова, В.С. Волкова. – 2-е изд. – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2019 (ФГОС ДО. ПМК «Мозаичный ПАРК»).