

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА «ДЕТСКИЙ САД № 82 «УЗНАВАЙКА»

СОГЛАСОВАНО
педагогический совет
протокол № 1
от «6» 09 2023 г.



УТВЕРЖДЕНА
Заведующий МБДОУ д/с № 82
Макарова Е.Ю.
приказ № 67-02
от «06» 09 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Инструктора по физкультуре

ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА В МБДОУ №82

СОСТАВИТЕЛЬ:

Рябцова Наталья Витальевна

НОВОСИБИРСК 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

<u>1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</u>	3
<u>1.1. Пояснительная записка</u>	3
<u>1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы</u>	3
<u>1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы</u>	4
<u>1.1.3. Характеристики физического развития детей</u>	4
<u>1.2. Планируемые результаты освоения программы</u>	6
<u>2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</u>	8
<u>2.1. Описание образовательной деятельности</u>	8
<u>2.2. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников</u>	73
<u>2.3. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогическим коллективом</u>	34
<u>3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</u>	77
<u>3.1. Материально-техническое обеспечение программы</u>	77
<u>3.2. Методические материалы и средства обучения</u>	79
<u>3.3. Особенности традиционных событий</u>	82
<u>3.4. Особенности организации развивающей предметно - пространственной среды</u>	89

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию детей дошкольного возраста разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
3. СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. №26).
4. Приказ Министерства образования и науки Новосибирской области от 14.04.2014 г. № 919 «О введении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
5. Федеральная образовательная программа дошкольного образования от 2022 г.
6. Образовательная программа дошкольного образования МБДОУ д/с № 82.

Рабочая программа является документом руководителя физического воспитания дошкольного учреждения и направлена на реализацию образовательной области «Физическое развитие» в МКДОУ д/с № 82. Программа призвана обеспечивать развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и двигательной деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Программа ориентирована на детей от 2 до 7 лет.

1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы

Цель: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Задачи:

- приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- приобретение опыта в видах деятельности детей, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы.

Основой для построения рабочей программы является системно-деятельностный подход к развитию ребенка, являющийся методологией ФГОС:

- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности;
- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательной деятельности.

1.1.3. Характеристики физического развития детей

Физическое развитие детей дошкольного возраста идет менее интенсивно, чем в раннем детстве. Масса тела годовалого ребенка удваивается к 6-7 годам. Рост ребенка в 4-5 лет увеличивается на 4-6 см. В 5-7 лет интенсивность роста вновь нарастает. Этот период именуется периодом "первого вытяжения". Одним из важных показателей, определяющих физическое развитие детей, является отношение окружности головы к окружности груди. Чем старше ребенок, тем больше становится разница между этими показателями (окружность груди должна быть больше). На первом году жизни окружность груди превышает полурост ребенка на 7-10 см, а у 7-летнего ребенка она равна полуросту.

В дошкольном возрасте происходит быстрый рост скелета. Сращение черепных швов заканчивается к 4 годам. Форма грудной клетки несколько изменяется, хотя у детей 3-7 лет она еще остается конусообразной, ребра приподняты и не могут опускаться так низко, как у взрослых, что ограничивает амплитуду их движения.

Сроки начала и окончания окостенения различны для различных костей. По мере роста и развития ребенка с переходом его в вертикальное положение формируются физиологические кривизны позвоночника в шейном и поясничном отделах с изгибом вперед, а в грудном и крестцовом - назад. К 6-7 годам они

отчетливо намечаются, но только к 14-15 годам становятся постоянными. Конфигурация позвоночника, положение головы, плечевого пояса, наклон таза определяют осанку ребенка. Формирование осанки зависит от многих условий внешней среды (питание, режим дня, организация сна), но в основном - от двигательной активности ребенка.

До 4 лет свод стопы несколько уплощен - это физиологическое явление. Но при чрезмерной статической нагрузке можно вызвать тяжелое, необратимое плоскостопие, несмотря на высокую эластичность мышц и связочного аппарата голени и стопы. При правильной дозировке нагрузки свод стопы формируется правильно.

Интенсивное развитие скелета детей взаимосвязано с ростом, формированием мышц и связочно-суставного аппарата. Чем младше ребенок, тем более эластичен связочно-суставной аппарат. Масса мышечной ткани мала по отношению к общей массе тела, но с возрастом мышечная ткань изменяется. Масса мышц в ходе развития увеличивается больше, чем масса многих других органов. Если масса мышц у новорожденных составляет 23,3% массы всего тела, то у 7-8-летних детей она увеличивается до 27,2%.

Одновременно с увеличением массы мышц совершенствуются их функциональные свойства. Чем выше деятельность скелетных мышц в оптимальных условиях для данного возраста, тем полноценней обмен, функции внутренних органов и систем. Развитие и улучшение функции опорно-двигательного аппарата в старшем дошкольном возрасте тесно связано с совершенствованием функции внутренних органов и систем.

При интенсивной мышечной нагрузке ребенок обладает малыми возможностями, по сравнению со взрослыми, за счет недостаточного регулирования кислородного режима. Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом. Большую роль в развитии и регуляции дыхания играет двигательная активность ребенка. Тренировка дыхательных мышц приводит к увеличению экскурсий грудной клетки, мощности дыхательного аппарата, что в свою очередь создает условия для урежения дыхания, повышения оксигенации крови в легких. С возрастом дыхание становится все более управляемым.

Работоспособность детского сердца высокая. Масса сердца к 5 годам увеличивается в 4 раза. Развитие мышечной ткани сердца заканчивается к 10-12 годам, а иннервационный аппарат сердца совершенствуется примерно к 7-8 годам. Частота пульса продолжает уменьшаться (в 3-5 лет - 72-110 ударов в 1 мин, в 6-7 лет - 70-80 ударов в 1 мин). Артериальное давление увеличивается, особенно в период с 6-7 до 10 лет.

Дети в процессе свободной игровой деятельности и при занятиях физическими упражнениями овладевают основными видами движений, спортивными упражнениями. Улучшается ориентировка. Освоение двигательных навыков, особенно в возрасте от 3 до 5 лет, происходит с широкой иррадиацией процесса возбуждения, что затрудняет обучение. У детей этого

возраста сила нервных процессов, особенно внутреннего торможения, невелика. Поэтому внимание детей неустойчиво; они быстро отвлекаются, в связи с чем в этом возрасте рекомендуется максимально использовать показ упражнений и упражнения подражательно-игрового характера, сочетая их со словом. При слишком трудных заданиях у детей может наступить утомление. В этом периоде к перегрузкам не готовы ни центральная нервная система, ни дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Отсутствуют также сила и выносливость. Осторожность в подходе к тренировке детей дошкольного возраста диктуется еще и тем обстоятельством, что усталость как субъективное проявление утомления выражается у них неярко.

Повышенные требования, ведущие к перегрузке, являются вредными для здоровья ребенка, т.е. могут вызвать серьезные изменения как в центральной нервной системе, так и во внутренних органах, нарушить правильный ритм роста и развития.

1.2. Планируемые результаты освоения программы

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования в соответствии с ФГОС:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- **у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;**
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен

наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Планируемые результаты реализации Федеральной программы:

К трем годам: у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам;

К четырем годам: ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм; ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические движения под музыку; ребенок демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе; ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;

К пяти годам: ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности; ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность; ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

К шести годам: ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха; ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет

упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений; ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру; ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей;

К концу дошкольного возраста: у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества; ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими; ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены; ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности; проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности; имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его; владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям.

Мониторинг физического развития детей ведется в трех направлениях:

- ✓ анализ антропометрических данных (рост, вес, окружность головы и груди). Данные собираются медицинским работником и заносятся в медицинские карты;
- ✓ анализ качественных показателей: уровень овладения основными видами движений. Данные собираются инструктором по физкультуре на физкультурных занятиях в процессе наблюдений за детьми, заносятся в карты наблюдений;
- ✓ анализ количественных показателей: уровень развития психофизических качеств у детей. Данные собираются на физкультурных занятиях инструктором по физкультуре в процессе выполнения игровых упражнений, заносятся в таблицы.

Материалы мониторинга (антропометрические показатели, карты наблюдений, описание игровых упражнений для сбора количественных показателей, показатели уровня развития психофизических качеств) приведены в Приложении к рабочей программе. Мониторинг проводится два раза в год (в начале и конце учебного года).

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности.

Образовательная деятельность по физическому развитию детей дошкольного возраста реализуется в соответствии с «Образовательной программой дошкольного образования МБДОУ д/с № 82»

*Методическое обеспечение реализации образовательной области
«Физическое развитие»*

<i>Направление</i>	<i>Парциальная программа</i>
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: В 2 ч. М.: ТЦ Сфера, 2013.
Физическая культура	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года). М., 2014. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет). М., 2014. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет). М., 2014. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа (6-7 лет). М., 2014. Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. М., 2017

Методы физического развития

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция

Практические:

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме

Формы образовательной деятельности

Формы организации физического развития связаны с разными разделами педагогической работы в детском саду

- физкультурные занятия (групповые, подгрупповые и индивидуальные),
- физкультурные занятия на воздухе
- утренняя гимнастика
- гимнастика после сна
- закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями
- физкультминутки
- подвижные игры
- прогулки и экскурсии за пределы участка детского сада
- самостоятельная двигательная деятельность детей
- физкультурные досуги и праздники
- дни здоровья
- проектная деятельность

На физкультурных занятиях используются музыка, элементы танцев, а также закрепляются знания, которые дети получают в других видах деятельности (развитие речи, формирование элементарных математических представлений, рисование, ознакомление с природой и др.). Целесообразное соотношение различных форм работы в дошкольном учреждении и в семье, правильная организация и методика проведения их обеспечивают полноценное решение всех задач физического воспитания.

<i>Вид деятельности</i>	<i>Формы работы</i>
Игровая	Подвижные и спортивные игры, игры с правилами, имитационные движения, игровые упражнения, пальчиковые игры, игры-аттракционы
Коммуникативная	Общение с взрослыми и сверстниками: беседа, ситуативный разговор; речевая ситуация; отгадывание загадок; сюжетные игры; викторины; заучивание пословиц и поговорок, стихов, считалок; диалог, монолог
Познавательно-исследовательская	Исследования объектов окружающего мира и экспериментирования с ними, наблюдение; беседа; решение проблемных ситуаций; реализация проектов; дидактическое упражнение; просмотр презентаций и видеороликов; викторины; встречи с интересными людьми
Восприятие художественной литературы и фольклора	Слушание, чтение; обсуждение; рассматривание иллюстраций; просмотр презентаций и мультфильмов; разучивание, драматизация, просмотр театра, постановка спектаклей.

Самообслуживание и элементарный бытовой труд	Овладение культурно-гигиеническими навыками; дежурство; поручения; приготовление и уборка инвентаря.
Конструирование	Изготовление продуктов детского творчества (изготовление поделок из бумаги, природного и бросового материала; коллажей), конструирование из различных видов конструктора
Изобразительная	Рисование, лепка, аппликация, рассматривание репродукций, фотографий, скульптур, схем
Музыкальная	Слушание; исполнение; театрализация, хороводные игры
Двигательная	Овладение основными движениями, подвижные игры, игры-эстафеты, игровые упражнения, ритмическая гимнастика



Задачи и содержание образовательной деятельности по возрастам.

От 2 до 3 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
- поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;

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

Содержание образовательной деятельности.

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

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1 - 1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м; ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30 - 40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

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

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

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

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

От 3 до 4 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

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

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому

образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель

(корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

выставление ноги вперед, в сторону, назад;

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

Строевые упражнения:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5) Активный отдых.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

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

От 4 до 5 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения,

общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

Основные движения:

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

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

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением

рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика:

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

сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, враспынную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

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

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

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

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

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуелочкой".

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

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет

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

5) Активный отдых.

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

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

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

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

От 5 до 6 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять

упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

Основные движения:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и 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 утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. 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); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с

торможением при спуске с горки.

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

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

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

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

6) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

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

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

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

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановок.

От 6 до 7 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

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

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

Основные движения:

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

в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и

последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

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

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

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

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

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

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

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение;

знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

б) Активный отдых.

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

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

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

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

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

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

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

Формы реализации программы в различных видах образовательной деятельности

Организованная образовательная деятельность	Совместная деятельность взрослого и детей	Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов
<ul style="list-style-type: none">Физическая культура в зале и на воздухе (типы: традиционный, сюжетный,	<ul style="list-style-type: none">ИграБеседаПроблемная ситуацияПросмотр презентаций и видеороликов	<ul style="list-style-type: none">Ситуативная беседаРассматривание спортивных и тематических энциклопедий,	<ul style="list-style-type: none">Ситуативный разговорБеседаПодвижные игрыФизкульт-минутки и

<p>игровой, тематический)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Физкультурные праздники и досуги • Дни здоровья • Кружок «Школа мяча» 	<ul style="list-style-type: none"> • Встречи с интересными людьми • Отгадывание загадок • Чтение • Викторины • Проектная деятельность • Тематический досуг • День здоровья • Подвижные игры • Игры-эстафеты • Игровые упражнения • Спортивные игры и упражнения • Игры-упражнения с элементами спортивных игр • Имитационные движения • Пальчиковые игры • Игры-аттракционы • Ритмическая гимнастика, танец • Пешие прогулки 	<p>тематических карточек</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельная деятельность в физкультурном уголке • Подвижные, дидактические игры • Элементы спортивных игр • Игровые упражнения • Самостоятельная двигательная активность 	<p>динамические паузы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игровые упражнения • Утренняя гимнастика • Гимнастика после сна • Дежурство; поручения; приготовление и уборка инвентаря • Закаливающие и гигиенические процедуры • Дыхательная гимнастика
---	---	---	---

Перспективный план организованной образовательной деятельности

Перспективное планирование в младшей группе

Сентябрь

№	Ходьба, бег	ОРУ	Равно-весие	Прыжки	Лазанье	Метание	Подвижная игра
1,2	Ходьба и бег стайкой в прямом напр	-	Х между двумя линиями	-	-	-	Бегите ко мне
3**	Подвижные игры и игровые упражнения						

4,5	Ходьба и бег стайкой в прямом напр	Без пред-метов	-	На двух ногах на месте	-	-	Птички
6**	Подвижные игры и игровые упражнения						
7,8	Х в колонне с остановками, бег враспын	С мячом	-	-	-	Катание мяча в прямом направлении	Кот и воробышки
9**	Подвижные игры и игровые упражнения						
10,11	Ходьба и бег по кругу	С кубиками	-	-	Ползание с опорой на ладони и колени	-	Быстро в домик
12**	Подвижные игры и игровые упражнения						

Октябрь

№	Ходьба, бег	ОРУ	Равно-весие	Прыжки	Лазанье	Метание	Подвижная игра
1,2	Х в колонне с остановками и присед, бег в колонне и враспынную	Без пред-метов	Ходьба по доске	На двух ногах через шнур	-	-	Догони мяч
3**	Подвижные игры и игровые упражнения						
4,5	Ходьба и бег по кругу	Без пред-метов	-	Из обруча в обруч	-	Катание мяча друг другу	Ловкий шофер
6**	Подвижные игры и игровые упражнения						
7,8	Х в колонне, враспынную, бег враспын	С мячом	-	На двух ногах вверх	Ползание между предметами	Катание мячей в прямом направлении	Зайка серый умывается
9**	Подвижные игры и игровые упражнения						
10,11	Х в колонне по кругу с поворотом в др ст, бег также	На стуль-чиках	Х и бег между пред-метами	-	Ползание на ладонях и коленях под шнуром	-	Кот и воробышки
12**	Подвижные игры и игровые упражнения						

Ноябрь

№	Ходьба, бег	ОРУ	Равно- весие	Прыжки	Лазанье	Метание	Подвижная игра
1,2	Х в колонне на носках, бег врассыпную	С ленточками	Ходьба по доске	На двух ногах вперед	-	-	Ловкий шофер
3**	Подвижные игры и игровые упражнения						
4,5	Х в колонне с выс подн колен, бег врассыпную	С обручем	-	Из кружка в кружок на двух ногах	-	Катание мяча друг другу	Мыши в кладовой
6**	Подвижные игры и игровые упражнения						
7,8	Х в колонне с заданием, бег с измен напр	Без предметов	-	-	Ползание на четвереньках между предм	Катание мяча между предметами	По ровненькой дорожке
9**	Подвижные игры и игровые упражнения						
10,11	Х в колонне с заданиями, бег в колонне	С флажками	Х по доске, на серед присесть		Ползание по доске на ладонях и кол		Поймай комара
12**	Подвижные игры и игровые упражнения						

Декабрь

№	Ходьба, бег	ОРУ	Равно- весие	Прыжки	Лазанье	Метание	Подвижная игра
1,2	Х и бег в колонне, х и бег врассып	С кубиками	Ходьба между предм	На двух ногах с продв вперед	-	-	Коршун и птенчики
3**	Подвижные игры и игровые упражнения						
4,5	Х в колонне, бег врассыпн	С мячом	-	Со скамьи на мат	-	Катание мячей друг другу	Найди свой домик
6**	Подвижные игры и игровые упражнения						

7,8	Х с остановками, бег в колонне	С кубиками	-	-	Ползание под дугой	Катание мяча между предм	Лягушки
9**	Подвижные игры и игровые упражнения						
10,11	Х в колонне, бег враспын	На стуль-чиках	Х по доске боком	-	Ползание по доске на ладонях и коленях	-	Птица и птенчики
12**	Подвижные игры и игровые упражнения						

Январь

№	Ходьба, бег	ОРУ	Равно-весие	Прыжки	Лазанье	Метание	Подвижная игра
1,2	Х в колонне на носках, бег с поворотом в др сторону	С платочка ми	Х по доске	На двух ногах из кружка в кружок	-	-	Коршун и цыпята
3**	Подвижные игры и игровые упражнения						
4,5	Х в колонне, х и бег враспынную	С обручем	-	На двух ногах между предметами	-	Катание мячей между предметами	Птица и птенчики
6**	Подвижные игры и игровые упражнения						
7,8	Х в колонне с заданиями, бег с поворотом в др сторону	С кубиком	-	-	Ползание по прямой на ладонях и стопах	Катание мячей друг другу	Найди свой цвет
9**	Подвижные игры и игровые упражнения						
10,11	Х в колонне с заданиями, бег с поворотом в др сторону	Без пред-метов	Ходьба по доске	-	Ползание под дугой, не касаясь руками пола	-	Лохматый пес
12**	Подвижные игры и игровые упражнения						

Февраль

№	Ходьба, бег	ОРУ	Равно- весие	Прыжки	Лазанье	Метание	Подвижная игра
1,2	Ходьба и бег по кругу	С кольцом	Перешагивание через шнуры	На двух ногах из обруча в обруч	-	-	Найди свой цвет
3**	Подвижные игры и игровые упражнения						
4,5	Х в колонне на носках, бег с выс подн колен и обыч	С малым обручем	-	Со скамьи на мат	-	Катание мячей между предметами	Воробышки в гнездышках
6**	Подвижные игры и игровые упражнения						
7,8	Х с перешаг ч/з шнуры, бег врассыпную	С мячом	-	-	Подлезание под шнур в группировке	Бросание мяча ч/з шнур двумя руками	Воробышки и кот
9**	Подвижные игры и игровые упражнения						
10,11	Х в колонне, х и бег врассыпную	Без предметов	Х по доске на середин присесть	-	Лазанье под дугу в группировке	-	Лягушки
12**	Подвижные игры и игровые упражнения						

Март

№	Ходьба, бег	ОРУ	Равно- весие	Прыжки	Лазанье	Метание	Подвижная игра
1,2	Ходьба и бег по кругу с поворотом в др сторону	С кубиком	Х по доске боком	На двух ногах между предметами	-	-	Кролики
3**	Подвижные игры и игровые упражнения						
4,5	Х в колонне х и бег врассыпную	Без предметов	-	На двух ногах через шнуры	-	Катание мячей друг другу	Найди свой цвет
6**	Подвижные игры и игровые упражнения						

7,8	Х в колонне, высоко под колени, бег в колонне	С мячом	-	-	Ползание по скамье на ладонях и коленях	Бросание мяча об пол, ловля	Зайка серый умывается
9**	Подвижные игры и игровые упражнения						
10,11	Х и бег между предметами	Без предметов	Ходьба по скамье	-	Ползание по прямой на ладонях и стопах	-	Автомобили
12**	Подвижные игры и игровые упражнения						

Апрель

№	Ходьба, бег	ОРУ	Равно-весие	Прыжки	Лазанье	Метание	Подвижная игра
1,2	Х и бег с поворотом в др сторону	На скамье с кубиком	Х по скамье, на серед присесть	На двух ногах через дорожки из шнуров	-	-	Тишина
3**	Подвижные игры и игровые упражнения						
4,5	Х в колонне, бег враспышн с остановками	С косичкой	-	Из кружка в кружок	-	Катание мячей друг другу	По ровенькой дорожке
6**	Подвижные игры и игровые упражнения						
7,8	Х в колонне на носках, бег враспышную	Без предметов	-	-	Ползание по скамье на ладонях и ступнях	Бросание мяча вверх, ловля	Мы топаем ногами
9**	Подвижные игры и игровые упражнения						
10,11	Х в колонне с остановками и заданиями, бег в колонне, бег с подскоком	С обручем	Х по скамье	-	Ползание на ладонях и коленях между предметами	-	Огуречик, огуречик
12**	Подвижные игры и игровые упражнения						

Май

№	Ходьба, бег	ОРУ	Равно- весие	Прыжки	Лазанье	Метание	Подвижная игра
1,2	Х в колонне, х и бег врассыпную	С кольцом	Х по скамье	На двух ногах через шнуры	-	-	Мыши в кладовой
3**	Подвижные игры и игровые упражнения						
4,5	Х и бег в колонне между предметами	С мячом	-	Со скамьи на мат	-	Катание мяча друг другу	Воробышки и кот
6**	Подвижные игры и игровые упражнения						
7,8	Х в колонне, бег врассыпн	С флаж- ками	-	-	Ползание по скамье на ладонях и коленях	Бросание мяча вверх, ловля	Огуречик, огуречик
9**	Подвижные игры и игровые упражнения						
10,11	Х в колонне на носках, бег врассыпную	Без пред- метов	Х по доске	-	Лазанье по лесенке- стремлянке	-	Коршун и наседка
12**	Подвижные игры и игровые упражнения						

Перспективное планирование в средней группе

Сентябрь

№	Ходьба, бег	ОРУ	Равно- весие	Прыжки	Лазанье	Метание	Подвижная игра
1	В колонне по одному, в чередовании	Без пред- метов	Х и б между линиями	На двух ногах с поворотом кругом	-	-	Найди пару
2	В колонне по одному, в чередовании	Без пред- метов	Х и б между линиями	На двух ногах с продв вперед	-	-	Найди пару
3**	В колонне по одному, врассыпную	-	-	На двух ногах между предметами	-	Катание мяча друг другу	Авто- мобили

4	В колонне по одному с остановкой по сигналу	С флажками	-	Вверх до предмета	-	Катание мяча друг другу	Самолеты
5	В колонне по одному с остановкой по сигналу	С флажками	-	Вверх до предмета	На четвереньках по прямой	Катание мяча друг другу	Самолеты
6**	Х в колонне по одному, на носках, бег между кеглями	-	-	На двух ногах по дорожке	-	Катание обручей друг другу	Найди пару
7	Х в колонне по одному между линиями, бег в рассыпную	С мячом	-	-	Ползание под шнур, не касаясь руками пола	Катание мячей друг другу	Огуречик, огуречик
8	Х в колонне по одному между линиями, бег в рассыпную	С мячом	-	На двух ногах между кубиками	Лазанье под дугу	Бросание мяча вверх и ловля	Огуречик, огуречик
9**	Х в колонне по одному, бег в рассыпную с остановками	-	-	На двух ногах с продв вперед	-	Перебрасывание мяча друг другу через сетку	Воробышки и кот
10	Х в колонне по одному, бег в рассыпную	С малыми обручами	Х на носках по доске	-	Лазание под шнур, не касаясь руками пола	-	У медведя во бору
11	Х в колонне по одному, бег в рассыпную	С малыми обручами	Х на носках по доске перешаг через кубики	На двух ногах с продвиж вперед	Лазанье под шнур с опорой на ладони и колени	-	У медведя во бору
12**	Х в колонне по одному, бег с перешаг через шнуры	-	-	На двух ногах с продвиж	-	Бросание мячей друг другу	Огуречик, огуречик

				вперед по дорожке			
--	--	--	--	-------------------	--	--	--

Октябрь

№	Ходьба, бег	ОРУ	Равно-весие	Прыжки	Лазанье	Метание	Подвижная игра
1	В колонне по одному, с перешаг. через шнуры, бег с перепр. через шнуры	С косичкой или коротким шнуром	Х по скамье, на сер присесть	На двух ногах продвигаясь вперед до предмета	-	-	Кот и мыши
2	В колонне по одному, с перешаг. через шнуры, бег с перепр. через шнуры	С косичкой или коротким шнуром	Ходьба по скамье с мешочк на голове	На двух ногах до косички, перепрыг через нее	-	-	Кот и мыши
3**	В колонне по одному, по дорожке, врассыпную	-	-	На двух ногах, вперед до предмета	-	Бросание мяча друг другу через сетку	Найди свой цвет
4	В колонне по одному, бег врассыпную	Без предметов	-	Из обруча в обруч на двух ногах	-	Катание мячей друг другу	Автомобили
5	В колонне по одному, бег врассыпную	Без предметов	-	Из обруча в обруч на двух ногах	-	Катание мячей между предметами	Автомобили
6**	В колонне по одному с разл полож рук, бег на носках и обычный	-	-	-	-	Бросание мяча вверх, ловля	Кто быстрее, Ловишки
7	В колонне по одному с перешаг через бруски, бег врассыпную	С мячом	-	-	Лазанье под шнур, не касаясь руками пола	Прокатывание мяча в прямом направлении	У медведя во бору

8	В к по одному с перешаг через бруски, бег врассыпн	С мячом	-	На двух ногах через 4-5 линий	Лазанье под дугу	Бросание мяча вверх, ловля	У медведя во бору
9**	В колонне по одному между предм, бег между предметами	-	-	На двух ногах с продвиж вперед	-	Катание мячей друг другу	Цветные авто-мобили
10	В колонне по одному, бег врассыпную	С кеглей	Ходьба по доске с переш через кубики	На двух ногах между предметами	Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	-	Кот и мыши
11	В колонне по одному, бег врассыпную	С кеглей	-	-	Лазанье под шнур с мячом в руках	Катание мяча по дорожке в прямом напр	Кот и мыши
12**	В колонне по одному с высоким подн колен, бег врассыпную	-	-	На двух ногах по дорожке	-	Бросание мяча вверх и ловля Бросание в корзину	Лошадки

Ноябрь

№	Ходьба, бег	ОРУ	Равно-весие	Прыжки	Лазанье	Метание	Подвижная игра
1	Ходьба и бег между кубиками	С кубиком	Х по скамье, перешаг через куб	На двух ногах вперед между куб.	-	-	Салки
2	Ходьба и бег между кубиками	С кубиком	Х по ск с мешочк на голове	На двух ногах через 5-6 линий	-	Бросание мяча вверх и ловля	Салки
3**	В колонне по одному с изм направл, бег между предм	-	-	На двух ногах в круг, из круга	-	Бросание мяча друг другу с отскоком	Кролики

4	В колонне по одному, с пов в др стор. То же – бег, х на носках, бег врассыпную	Без предметов	-	На двух ногах через 5-6 линий	-	Прокатывание мячей друг другу	Самолеты
5	В колонне по одному, с пов в др стор. То же – бег, х на носках, бег врассыпную	Без предметов	-	На двух ногах между предметами	-	Бросание мяча друг другу	Самолеты
6**	В колонне по одному, с заданиями для рук, бег врассыпную	-	-	На двух ногах в круг, из круга	-	Катание мяча в прямом направлении	Найди пару
7	В колонне по одному, с изм напр, высоко пон колени, бег врассыпн	С мячом	-	-	Ползание по скамье с опорой на ладони и колени	Бросание мяча о землю, ловля	Лиса и куры
8	В колонне по одному, с изм напр, высоко пон колени, бег врассыпн	С мячом	-	На двух ногах между предметами	Ползание в прямом напр с опорой на ладони и ступни	Бросание мяча о пол одной рукой, ловля двумя	Лиса и куры
9**	Х и б между предметами, врассыпную	-	-	На двух ногах между предметами	-	Перебрасывание мяча друг другу в кругу	Догони пару
10	В колонне по одному, бег врассыпную с остановками	С флажками	Х по ск боком прист шагом	-	Ползание по скамье на животе, подт руками	-	Цветные автомобили
11	В колонне по одному, бег врассыпную с остановками	С флажками	Х по ск боком ,на середине присесть	На двух ногах до предмета	Ползание по ск с опорой на ладони и колени	-	Цветные автомобили
12**	В колонне по одному, х и бег по кругу за руки	-	-	С зажатым коленями мешочком до предмета	-	Метание мешочка вдаль	Самолеты

Декабрь

№	Ходьба, бег	ОРУ	Равно- весие	Прыжки	Лазанье	Метание	Подвижная игра
1	Х и бег в колонне по одному, х и бег враспышн	С платочком	Х по шнуру, полож прямо	На двух ногах через 4-5 брусков	-	-	Лиса и куры
2	Х и бег в колонне по одному, х и бег враспышн	С платочком	Х по шнуру, полож по кругу	На двух ногах через 5-6 шнуров	-	Прокатывание мяча между предметами	Лиса и куры
3**	Х и бег в колонне по одному между постройками	-	-	-	-	Бросание снежков вдаль одной рукой	Веселые снежинки Кто быстрее до снеговика
4	Х и бег в колонне по одному, ходьба парами, бег враспышную	С мячом	-	Со скамьи (20см) на резиновую дорожку	-	Прокатывание мяча между предметами	У медведя во бору
5	Х и бег в колонне по одному, ходьба парами, бег враспышную	С мячом	Бег по дорожке (ш 20 см)	Со скамьи (25см) на резиновую дорожку	-	Прокатывание мяча между предметами	У медведя во бору
6**	Льжи						
7	Х и бег в колонне по одному, враспышную с остановками	Без предметов	-	-	Ползание по скамье с опорой на ладони и колени	Бросание мяча друг другу	Зайцы и волк
8	Х и бег в колонне по одному, враспышную	Без предметов	Х с перешаг ч/з предметы	-	Ползание в прямом напр с опорой на ладони и стопы	Бросание мяча друг другу	Зайцы и волк

9**	Лыжи						
10	Х в колонне по одному, бег враспынную с остановками	С кубиками	Х по ск боком прист шагом	-	Ползание по скамье на животе, подтягиваясь руками	-	Птички и кошка
11	Х в колонне по одному, бег враспынную с остановками	С кубиками	Х по ск, на середине присесть, хлопнуть	На двух ногах до обруча, в обруч, из обруча	Ползание по скамье на ладонях и коленях	-	Птички и кошка
12**	Лыжи						

Январь

№	Ходьба, бег	ОРУ	Равно-весие	Прыжки	Лазанье	Метание	Подвижная игра
1	Х в колонне по одному, х и бег между предметами	С обручем	Х по канату: пятки на канате	На двух ногах вп. справа – слева от каната	-	-	Кролики
2	Х в колонне по одному, х и бег между предметами	С обручем	Х по канату: носки на канате	На двух ногах вп. справа – слева от каната	-	Бросание мяча вверх, ловля	Кролики
3**	Лыжи						
4	Х в колонне по одному со сменной вед, бег враспын	С мячом	-	Со скамьи выс 25 см	-	Бросание мяча друг другу	Найди пару
5	Х в колонне по одному со сменной вед, бег враспын	С мячом	Х на носках между предм.	На двух ногах вп. вместе-врозь	-	Отбивание мяча о пол	Найди пару
6**	Лыжи						
7	Х в колонне змейкой; с перешаг ч/з	С косичкой	-	-	Ползание по скамье на	Отбивание мяча о пол	Лошадки

	шнуры, бег ввсссыпную				ладонях и ступнях		
8	Х в колонне змейкой; с перешаг ч/з шнуры, бег ввсссыпную	С косичкой	-	На двух ногах справа-слева от шнура	Ползание на ладонях и ступнях по прямой	Катание мяча друг другу	Лошадки
9**	Лыжи						
10	Х в колонне со сменой вед, бег врасс.	С обручем	Х по скамье с меш на голове	-	Лазанье под шнур боком, не кас руками пола	-	Авто-мобили
11	Х в колонне со сменой вед, бег врасс.	С обручем	Х по скамье боком, присесть	На двух ногах между предметами	Лазанье под шнур прямо, боком, не кас руками пола		
12**	Лыжи						

Февраль

№	Ходьба, бег	ОРУ	Равно-весие	Прыжки	Лазанье	Метание	Подвижная игра
1	Х в колонне по одному, х и бег между предметами	Без предметов в	Х по ск на серед поворот кругом	Через бруски выс 10 см	-	-	Котята и щенята
2	Х в колонне по одному, х и бег между предметами	Без предметов в	Х через предм высоко подн кол	Через шнур справа-слева от него	-	Бросание мячей друг другу	Котята и щенята
3**	Х бег по кругу	-	-	На двух ногах змейкой	-	Бросание снежка в кеглю	Заморожу
4	Х в колонне с остановками и заданиями, бег врассып.	На стульях	-	Из обруча в обруч на двух ногах	-	Прокатывание мячей между предметами	У медведя во бору

5	Х в колонне с остановками и заданиями, бег врассып.	На стульях	Х на носках	На двух ногах ч/з шнуры	-	Прокатывание мячей друг другу	У медведя во бору
6**	Х и бег по кругу	-	Кружение в парах	-	-	Бросание снежков вдаль	Заморожу
7	Х в колонне обычная и на носках, бег врассыпную	С мячом	-	-	Ползание по скамье на четвереньках	Бросание мячей друг другу	Воробышки и автомобиль
8	Х в колонне обычная и на носках, бег врассыпную	С мячом	-	На двух ногах между предметами в шахм пор	Ползание по скамье на ладонях и коленях	Метание мешочков в вертикальную цель	Воробышки и автомобиль
9**	Х и бег с остановками	-	Кружение в парах	-	-	Бросание снежков вдаль	Найдем Снегурочку
10	Х в колонне с измен направ, бег врассыпн	С гимнаст палкой	Х ч/з предм, выс подн колени	-	Ползание по скамье на ладонях и коленях	-	Перелет птиц
11	Х в колонне с измен направ, бег врассыпн	С гимнаст палкой	Х по ск боком, присесть	На одной ноге вперед	Ползание по ск на ладонях и ступнях	-	Перелет птиц
12**	Х по снежному валу	-	-	-	-	Метание снежков в цель	Туннель

Март

№	Ходьба, бег	ОРУ	Равно-весие	Прыжки	Лазанье	Метание	Подвижная игра
1	Х в колонне по одному с поворотом кругом, бег врасс. с остан.	Без предмета в	Х на носках между предм	Через шнур справа-слева от него	-	-	Перелет птиц
2	Х в колонне по одному с поворотом	Без предмета в	Х и бег по наклонной доске	Через короткую скакалку	-	-	Перелет птиц

	кругом, бег вращ. с остан.						
3**	Ловишка	-	-	-	-	Метание снежков в кегли	Зайка беленький
4	Х в колонне на носках и с выс подн колен, бег вращ. с песком	С обручем	-	В длину с места	-	Бросание мячей друг другу через шнур	Бездомный заяц
5	Х в колонне на носках и с выс подн колен, бег вращ. с песком	С обручем	-	В длину с места	-	Бросание мячей друг другу через шнур, катание мяча друг др.	Бездомный заяц
6**	Х в колонне с перепрыг ч/з шнуры, с изм напр, бег умеренн 1мин	-	-	-	-	Бросание и ловля мяча, катание мяча друг другу	Лошадки
7	В колонне на носках, в полуприседе, бег непрер.	С мячом	-	-	Ползание по скамье на животе, подтягиваясь руками	Прокатывание мяча между предметами	Самолеты
8	В колонне на носках, в полуприседе, бег непрер.	С мячом	Х по ск с меш на голове		Ползание по ск на ладонях и коленях с меш на спине	Прокатывание мяча между предметами	Самолеты
9**	Х в колонне между предм, бег в умер.т.	-	-	На одной ноге по дорожке	-	Бросание мяча через шнур вдаль	Самолеты
10	Х в колонне, х и бег вращ.	С флаж- ками	Х по доске	Через шнуры на двух ногах	Ползание по ск на ладонях и ступнях	-	Охотник и зайцы
11	Х в колонне, х и бег вращ.	С флаж- ками	Х по доске на носках	Через шнуры на двух ногах	Лазанье по гимн стенке вверх и по 3	-	Охотник и зайцы
12**	Х в колонне широким шагом,	-	Бег по дорожке	В длину с места	-	Бросание мяча вверх и ловля,	Ловишки

	семенящим, бег непрер.					о землю и ловля	
--	---------------------------	--	--	--	--	--------------------	--

Апрель

№	Ходьба, бег	ОРУ	Равно- весие	Прыжки	Лазанье	Метание	Подвижная игра
1	Х в колонне с перешаг ч/з бруски, бег врассыпную	Без предмето в	Х по доске с меш на голове	На двух ногах через препятствия выс 6 см	-	-	Пробеги тихо
2	Х в колонне с перешаг ч/з бруски, бег врассыпную	Без предмето в	Х по ск боком с меш на голове	На двух ногах через 5-6 шнуров	-	Метание мешочков в гориз цель одной рукой	Пробеги тихо
3**	Х в колонне, бег врассыпную	-	-	-	-	Катан обручей друг другу Метание мешочков в гориз цель	У медведя во бору
4	Х в колонне, по кругу за руки, бег врас	С кеглей	-	В длину с места	-	Метание мешочков в гориз цель	Совушка
5	Х в колонне, по кругу за руки, бег врассыпную	С кеглей	-	В длину с места	-	Метание мячей в вертикак цель одной р Отбивание мяча одной р	Совушка
6**	Х в колонне с изм направл, бег врассыпную	-	-	На двух ногах через бруски	Лазанье под дугу выс 50см	-	Воробышки и автомобиль
7	Х и бег в колонне с остановками и заданиями	С мячом	-	-	Ползание по ск с опорой на ладони и колени	Метание мешочков вдаль	Совушка

8	Х и бег в колонне с остановками и заданиями	С мячом	-	На двух ногах по прямой	Ползание по ск с опорой на ладони и ступни	Метание мешочков вдаль	Совушка
9**	Х и бег в колонне с остановками и заданиями	-	-	-	-	Бросание мяча друг другу Бросание мяча вверх и ловля	Догони пару
10	Х в колонне на носках и высоко поднимая колени	С косичкой	Х по доске, приставляя пятку к носку	На двух ногах из обруча в обруч	-	-	Птички и кошка
11	Х в колонне на носках и высоко поднимая колени	С косичкой	Х по ск, на середине присесть	На двух ногах между предметами	-	-	Птички и кошка
12**	Х в колонне змейкой между предм, высоко поднимая колени, бег врассыпную	-	Х и бег по дорожке	-	-	Бросание кольца на фигуру Бросание мяча друг другу через сетку	Догони пару

Май

№	Ходьба, бег	ОРУ	Равно-весие	Прыжки	Лазанье	Метание	Подвижная игра
1	Х и бег парами, врассыпную	Без предмета в	Ходьба по доске, приставляя пятку к носку	В длину с места через 5-6 шнуров	-	-	Котята и щенята
2	Х и бег парами, врассыпную	Без предмета в	Ходьба по ск, на середине присесть	В длину с места через 5-6 шнуров	-	Катание мяча между кубиками змейкой	Котята и щенята
3**	Х в колонне, х и бег врассыпную	-	Бег по дорожке	Вверх до предмета с разбега	-	-	Совушка

			между предм	Ч/з шнуры			
4	Х в колонне со сменой вед, бег врассыпную	С кубиком	-	В длину с места через шнур	-	Бросание мячей друг другу	Котята и щенята
5	Х в колонне со сменой вед, бег врассыпную	С кубиком	-	Через скакалку	-	Бросан мячей друг другу Метание меш вдаль	Котята и щенята
6**	Х в колонне с остановками и заданиями, бег врассыпн	-	-	-	-	Метание меш в гориз цель Бросание и ловля мяча	Удочка
7	Х в колонне, выс поднимая колени, бег врассыпную	С палкой	-	-	Ползание по скамье на животе	Метание в вертикальную цель	Зайцы и волк
8	Х в колонне, выс поднимая колени, бег врассыпную	С палкой	-	Через скакалку	Ползание по скамье на ладонях и ступнях	Метание в вертикальную цель	Зайцы и волк
9**	Х в колонне по одному и парами, змейкой, бег врассыпную	-	Бег по дорожке между шнурами	На двух ногах между предметами змейкой	-	Отбивание мяча о землю одной рукой	Пробеги тихо
10	Х в полуприс, выс подн кол, мелким шагом, бег в колонне	С мячом	Х по ск с меш на голове	На двух ногах через шнур справа-слева	-	-	У медведя во бору
11	Х в полуприс, выс подн кол, мелким шагом, бег в колонне	С мячом	Х по доске на носках	-	Лазанье на гимн стенку	-	У медведя во бору
12**	Х и бег с изм направления	-	-	На двух ногах по	-	Бросание мяча вверх, ловля	Самолеты

				дорожке, на одной			
--	--	--	--	-------------------	--	--	--

Перспективное планирование в старшей группе

Сентябрь

№	Ходьба, бег	ОРУ	Равно-весие	Прыжки	Лазанье	Метание	Подвижная игра
1	Х в колонне на носках, бег в колонне, х и бег враспы	Без предметов	Х по ск с перешаг ч/з куб	На двух ногах с продвиж вперед	-	Бросание мячей друг другу снизу	Мышеловка
2	Х в колонне на носках, бег в колонне, х и бег враспы	Без предметов	Х по ск с перешаг ч/з куб	На двух ногах «змейкой»	-	Бросание мячей друг другу с отскоком	Мышеловка
3**	Х и бег в колонне	-	Х по узкой дорожке на носках	На двух ногах с мешочком между колен	-	Бросание мешочков в гориз цель	
4	Х на носках, х и бег между предметами, бег в среднем темпе 1,5 мин	С мячом	-	На двух ногах вверх до предмета	-	Бросание малого мяча вверх, ловля	Сделай фигуру
5	Х на носках, х и бег между предметами	С мячом	-	На двух ногах вверх до предмета	Ползание на четвереньках между предм	Бросание мяча вверх, ловля с хлопком	Сделай фигуру
6**	Х в колонне между предметами, х и бег враспынную	-	Бег змейкой между предм	-	-	Передача мяча назад двумя руками над головой	Мы веселые ребята
7	Ходьба с высоким подн колен, бег в колонне	Без предметов	Х по канату боком	-	Ползание по ск на ладонях и коленях	Бросание мяча вверх, ловля, то же – с хлопком	Удочка

8	Ходьба с высоким подниманием колен, бег в колонне	Без предметов	Х по канату боком с мешом на голове	-	Ползание по скамье на предплечьях и коленях	Бросание мяча друг другу двумя руками из-за головы	Удочка
9**	Х в колонне на носках, на пятках, бег в средней темпе	-	-	На двух ногах в круг, из круга	-	Бросание малого мяча о стену, ловля после отскока	Быстро возьми
10	Х в колонне, х в медленной темпе, х семенящий шаг, бег враспыл	С палкой	Перешаг ч/з бруски с мешом на голове	На двух ногах с мешочком между колен	Пролезание в обруч боком в группировке	-	Мы веселые ребята
11	Х в колонне, х в медленной темпе, х семенящий шаг, бег враспыл	С палкой	Х по скамье с мешом на голове	На двух ногах между предметами	Пролезание в обруч прямо и боком в группировке	-	Мы веселые ребята
12**	Х в колонне и враспыл, бег в умеренной темпе	-	-	На двух ногах между предметами	-	Бросание мяча друг другу, третий ловит	Найди свой цвет

Октябрь

№	Ходьба, бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Лазанье	Метание	Подвижная игра
1	Х в колонне, перестроение по два, х по два, бег враспыл	Без предметов	Х по скамье боком приставным шагом	На двух ногах ч/з шнуры	-	Бросание мяча друг другу от груди	Перелет птиц
2	Х в колонне, перестроение по два, х по два, бег враспыл	Без предметов	Х по скамье боком перешагивая кубики	На двух ногах ч/з шнуры боком	-	Бросание мяча друг другу от груди	Перелет птиц
3**	Х с высоким подниманием колен, между кеглями, бег враспыл	-	-	-	-	Отбивание мяча о землю на месте Передача мяча друг другу ног	Не попадись

4	Х в к с повор в др сторону, бег с перешаг ч/з бруски	С мячом	-	Спрыгивание со скамьи	Переползание через препятствия (скамья)	Бросание мяча друг другу из-за головы	Не оставайся на полу
5	Х в к с повор в др сторону, бег с перешаг ч/з бруски	С мячом	-	Спрыгивание со скамьи	Полз на четв с переполз ч/з препятствия (скамья)	Бросание мяча друг другу от груди	Не оставайся на полу
6**	Х в колонне на носках, пятках, бег в умеренн темп	-	-	Прыжки в круг, из круга	-	Ведение мяча Бросание мяча друг другу от груди	Ловишки
7	Х в колонне в медл и быст темпе, бег с остановк и заданиями	С малым мячом	Х с перешаг ч/з пред-меты	-	Подлезание по дугу прямо и боком в группировке	Метание мяча в гориз цель одной рукой	Удочка
8	Х в колонне в медл и быстр темпе, бег с остановк и заданиями	С малым мячом	Х по ск боком, на середин присесть	-	Ползание между предметами змейкой	Метание мяча в гориз цель одной рукой	Удочка
9**	Х в колонне с перешаг ч/з шнуры, бег с перешаг ч/з бруски	-	-	-	-	Передача мяча друг другу ногой Отбивание волана ракетк	Эстафета «Будь ловким»
10	Х в колонне по два с поворотом в др сторону, то же - бег	С обручем	Х по ск на носк, на серед перешаг предмет	На препятствие с места и с разбега	Пролезание боком в группировке через три обруча	-	Гуси-лебеди
11	Х в колонне по два с поворотом в др сторону, то же - бег	С обручем	Х по ск на серед поворот кругом	На препятствие с места и с разбега	Переползание через препятствие	-	Гуси-лебеди
12**	Х и бег змейкой между предметами	-	-	-	-	Бросание мяча в баскетб. корзину	«Посадка картофеля»

							Ловишки-перебежки
--	--	--	--	--	--	--	-------------------

Ноябрь

№	Ходьба, бег	ОРУ	Равно-весие	Прыжки	Лазанье	Метание	Подвижная игра
1	Х в колонне, с выс подним колен, бег врассып, бег между предм	С малым мячом	Х по ск, перекл мяч п/д собой, за спиной	На правой и левой ноге между кеглями	-	Бросание мяча друг другу снизу	Пожарные на учении
2	Х в колонне, с выс подним колен, бег врассып, бег между предм	С малым мячом	Х по ск, перекл мяч п/д собой, за спиной	На правой и левой ноге по два прыжка бм	-	Бросание мяча друг другу из-за головы	Пожарные на учении
3**	Х в колонне с остановками, с перешаг ч/з бруски, бег в медл темпе	-	Х на носках между кеглями	-	-	Бросание мяча о стенку, ловля после отскока Брос мяча друг другу, третий ловит	Мышеловка
4	Х в колонне с измен направ, буг между кеглями	С обручем		На правой и левой ноге по два прыжка 4м	Ползание по скамье на животе, подтягив руками	Отбивание мяча об пол в ходьбе	Не оставайся на полу
5	Х в колонне с измен направ, буг между кеглями	С обручем		На правой и левой ноге по два прыжка 4м	Ползание на четвереньках по прямой	Отбивание мяча об пол в ходьбе	Не оставайся на полу
6**	Х в колонне, врассыпн, с остан, бег с переш ч/з шн	-	Х на носках по узк дорожке	-	-	Бросание мяча друг другу	Ловишки
7	Х в колонне с ускор и замед темпа, бег между предм	С большим мячом	Х по ск на носках	-	Пролезание в обруч с мячом в руках	Отбивание мяча об пол с продвижением вперед	Удочка

8	Х в колонне с ускорением и замедл темпа, бег между предметами	С большим мячом	Х на носках между предметами	-	Ползание по ск на предплечьях и коленях	Отбивание мяча об пол с продвижением вперед	Удочка
9**	Х в колонне, медл бег	-	-	На двух ногах ч/з шн справа-слева	-	Бросание мяча друг другу с отскоком	Ловишки парами
10	Х в колонне, врассыпн с фигурами, бег врассыпную	На скамьях	Х по ск с меш на голове	На правой и левой ноге до предмета	Подлезание под шнур боком	-	Пожарные на учении
11	Х в колонне, врассыпн с фигурами, бег врассыпную	На скамьях	Х между предмет на носках	На правой и левой ноге между предметами	Подлезание под шнур боком и прямо	-	Пожарные на учении
12**	Х в колонне между предм, бгг с преодолен препятствий	-	-	На двух ногах до предмета	-	Отбив мяча о землю в х-бе Бросание мяча о стену	Ловишки-перебежки

Декабрь

№	Ходьба, бег	ОРУ	Равно-весие	Прыжки	Лазанье	Метание	Подвижная игра
1	Х в колонне, бег между предметами	С палкой	Х по наклон доске прямо	На двух ногах ч/з бруски	-	Бросание мяча друг другу из-за головы	Кто скорее до флажка
2	Х в колонне, бег между предметами	С палкой	Х по наклон доске боком	На двух ногах ч/з шнур справа-слева	-	Бросание мяча друг другу из-за головы стоя на коленях	Кто скорее до флажка
3**	Х и бег между постройками	-	Х змейк между предм	-	-	Бросание снежков вдаль одной рукой	Мороз-Красный нос
4	Х в кругу, держ за руки, бег по кругу с	С флажками	-	С ноги на ногу, продвигаясь вперед	Ползание на четвереньках между кеглями	Бросание мяча вверх, ловля с хлопком	Не оставайся на полу

	поворотом в др сторону						
5	Х в кругу, держ за руки, бег по кругу с поворотом в др сторону	С флажками	-	С ноги на ногу, продвигаясь вперед по три прыжка	Ползание на четвереньках между кеглями	Бросание мяча вверх, ловля с хлопком	Не оставайся на полу
6**	Х и бег между постройками	-	Х по снеж валу	На двух ногах вперед	-	Метание снежков в вертикаль цель	Мороз-Красный нос
7	Х в колонне с остановками и фигурами, бег враспын	Без предметов	Х по ск с меш на голове	-	Ползание по ск на животе подтягиваясь руками	Бросание мяча друг другу снизу	Охотники и зайцы
8	Х в колонне с остановками и фигурами, бег враспын	Без предметов	Х по ск с меш на голове боком	-	Ползание на ладонях и коленях с меш на спине	Бросание мяча друг другу снизу с хлопком перед ловлей	Охотники и зайцы
9**	Лыжная подготовка						
10	Х в колонне, х и бег по кругу за руки, х и бег врас с остановками	С обручем	Х по ск с перешаг ч/з кубики	На правой и левой ноге между кеглями	Лазанье по гимн стенке	-	Хитрая лиса
1	Х в колонне, х и бег по кругу за руки, х и бег врас с остановками	С обручем	Х по ск с меш на голове боком	На двух ногах с меш, зажат коленями	Лазанье по гимн стенке	-	Хитрая лиса
12**	Лыжная подготовка						

Январь

№	Ходьба, бег	ОРУ	Равно-весие	Прыжки	Лазанье	Метание	Подвижная игра
1	Х и бег между кубиками	С кубиком	Х и бег по накл доске	На правой и левой ноге между кубиками	-	Бросание мяча в баскетб корзину	Медведи и пчелы

2	Х и бег между кубиками	С кубиком	Х и бег по накл доске	На двух ногах ч/з предметы	-	Бросание мяча друг другу	Медведи и пчелы
3**	Лыжная подготовка						
4	Х и бег по кругу, держась за шнур	С веревкой	-	В длину с места	Проползание под дугами на четвереньках	Бросание мяча вверх, ловля	Совушка
5	Х и бег по кругу, держась за шнур	С веревкой	-	В длину с места	Переползание ч/з препятств и подлезание под дугу	Бросание мяча вверх, ловля	Совушка
6**	Лыжная подготовка						
7	Х и бег в колонне между предметами, бег враспышн	С мячом	Х с перешаг ч/з предметы	-	Пролезание в обруч боком в группировке	Бросание мяча друг другу двумя руками от груди	Не оставайся на полу
8	Х и бег в колонне между предметами, бег враспышн	С мячом	Х с перешаг ч/з предметы с меш на г	-	Пролезание в обруч боком в группировке	Бросание мяча друг другу с отскоком	Не оставайся на полу
9**	Лыжная подготовка						
10	Х и бег по кругу, держась за шнур	С веревкой стоя в кругу	Х по ск приставляя пятку к носку	На двух ногах продвигаясь вперед	Влезание на гимн стенку	Ведение мяча в прямом направлении	Хитрая лиса
11	Х и бег по кругу, держась за шнур	С веревкой стоя в кругу	Х по скамье	На двух ногах продвигаясь вперед	Влезание на гимн стенку, х по 4 рейке	Ведение мяча в прямом направлении	Хитрая лиса
12**	Лыжная подготовка						

Февраль

№	Ходьба, бег	ОРУ	Равно-весие	Прыжки	Лазанье	Метание	Подвижная игра
---	-------------	-----	-------------	--------	---------	---------	----------------

1	Х в колонне, враспын, бег с измен направл	С обручем	Х по накл доске	На двух ногах через бруски	-	Бросание мяча в баскетб корзину	Охотники и зайцы
2	Х в колонне, враспын, бег с измен направл	С обручем	Бег по накл доске	На двух ногах через бруски боком	-	Бросание мяча в баскетб корзину	Охотники и зайцы
3**	Лыжная подготовка						
4	Х и бег по кругу за руки, врас с остан	С палкой	-	В длину с места	Подлезание под дугу в группировке	Отбивание мяча одной рукой в ходьбе	Не оставайся на полу
5	Х и бег по кругу за руки, врас с остан	С палкой	-	В длину с места	Ползание на четвереньках между кеглями	Бросание малого мяча одной рукой, ловля двумя	Не оставайся на полу
6**	Лыжная подготовка						
7	Х и бег между предметами	На скамейках	Перешагивание ч/з шнур	-	Подлезание под шнур	Метание мешочков в вертикаль цель	Мышеловка
8	Х и бег между предметами	На скамейках	Перешагивание ч/з шнур	На двух ногах через шнуры	Ползание по ск на четвер с меш на голов	Метание мешочков в вертикаль цель	Мышеловка
9**	Лыжная подготовка						
10	Х в колонне, бег между предметами с изм направл	Без предметов	Х по ск прист пятку к носку	С ноги на ногу до обозначен места	Влезание на гимнастическую стенку	-	Гуси-лебеди
11	Х в колонне, бег между предметами с изм направл	Без предметов	Х по скамье	С ноги на ногу между предметами	Влезание на гимнастическую стенку	-	Гуси-лебеди
12**	Лыжная подготовка						

Март

№	Ходьба, бег	ОРУ	Равно-весие	Прыжки	Лазанье	Метание	Подвижная игра
---	-------------	-----	-------------	--------	---------	---------	----------------

1	Х и бег в колонне с поворотом в др стор	С малым мячом	Х по канату боком с меш на голове	Из обруча в обруч	-	Бросание мяча друг другу с отскоком	Пожарные на учении
2	Х и бег в колонне с поворотом в др стор	С малым мячом	Х по канату боком с меш на голове	На двух ногах через предметы	-	Бросание мяча друг другу с отскоком, ловля с хлопком	Пожарные на учении
3**	Х в колонне, бег между постройками	-	-	-	-	Ведение шайбы клюшкой, пас друг другу	Горелки
4	Х и бег по кругу с изм направл, х и бег между куб врассыпную	Без предметов	-	В высоту с разбега	Ползание на четвер между кеглями	Метание мешочков в вертикаль цель	Медведи и пчелы
5	Х и бег по кругу с изм направл, х и бег между куб врассыпную	Без предметов	На двух ногах между кеглями	В высоту с разбега	-	Метание мешочков в вертикаль цель	Медведи и пчелы
6**	Х и бег в колонне	-	На одной ноге	-	-	Бросание мяча друг другу, третий ловит	Карусель
7	Х в колонне со сменой темпа, х и бег врассыпную между предм	С обручем	Х по ск боком, на серед присесть	На двух ногах боком ч/з шнуры	Ползание по скамье на ладонях и ступнях	-	Ловишки
8	Х в колонне со сменой темпа, х и бег врассыпную между предм	С обручем	Х по ск на серед поверн кругом	На одной и двух ногах из обруча в обруч	Ползание по скамье на ладонях и ступнях	-	Ловишки
9**	Х и бег в колонне в чередовании	-	Х с меш на голове	-	-	Передача мяча в шеренге	Удочка

10	Х в колонне по одному и по двое, х и бег враспын	Без пред-метов	Х на носках между предм	-	Подлезание под шнур боком	Метание мешочков в гориз цель	Не оставайся на полу
11	Х в колонне по одному и по двое, х и бег враспын	Без пред-метов	Х с перешаг ч/з предм	-	Подлезание под дугу	Метание мешочков в гориз цель	Не оставайся на полу
12**	Х в колонне, бег в быстром темпе	-	Бег между кеглями	-	-	Катание мяча, сбивая кеглю	Удочка

Апрель

№	Ходьба, бег	ОРУ	Равно-весие	Прыжки	Лазанье	Метание	Подвижная игра
1	Х в колонне с перешаг ч/з шнуры, х и бег по кругу, враспынную	Без пред-метов	Ходьба по ск с поворотом кругом	На одной ноге из обруча в обруч	-	Метание в вертикаль цель одной рукой	Медведи и пчелы
2	Х в колонне с перешаг ч/з шнуры, х и бег по кругу, враспынную	Без пред-метов	Ходьба по ск с передач ей мяча	На двух ногах боком, поворот в прыжке, др боком	-	Бросание малого мяча одной рукой, ловля двумя после отскока	Медведи и пчелы
3**	Х и бег в колонне в чередовании	-	-	-	-	Передача мяча в колонне	Ловишки-перебежки Стой
4	Х и бег в колонне, между предметами	Со скакалкой		Через скакалку на месте	Пролезание в обруч	Катание обруча друг другу	Ловишки-перебежки
5	Х и бег в колонне, между предметами	Со скакалкой		Через скакалку на месте и с продвижен	Пролезание в обруч	Катание обруча друг другу	Ловишки-перебежки
6**	Х в колонне, бег в среднем темпе	-	Х на носках	-	-	Катание обруча, бег за ним	Кто быстрее до флажка

			между кеглями			Бросание мяча друг другу	
7	Х в колонне с вып заданий, бег с перепр ч/з кубики	С мячом	Х по ск на носках	-	Ползание на четвереньках до скамьи, перелезание	Метание меш в вертикаль цель одной рукой	Удочка
8	Х в колонне с вып заданий, бег с перепр ч/з кубики	С мячом	Х по ск приставляя пятку к носку	-	Ползание на четвереньках до скамьи, перелезание	Метание меш в вертикаль цель одной рукой	Удочка
9**	Х в колонне, быстрый бег	-	-	На двух ногах по прямой	-	Передача мяча друг другу ногой	Горелки
10	Х в колонне, бег в среднем темпе, х и бег между предметами	Без предметов	Х по канату боком с меш на голове	Через скакалку на месте и с продвижением	Лазанье по гимнастической стенке	-	Карусель
11	Х в колонне, бег в среднем темпе, х и бег между предметами	Без предметов	Х с перешаг ч/з предметы	На двух ногах ч/з шнур справа-слева	Лазанье по гимнастической стенке, х по рейке	-	Карусель
12**	Х и бег в колонне между предметами, быстрый бег	-	Бег между кеглями	-	-	Сбей кеглю мячом	С кочки на кочку

Май

№	Ходьба, бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Лазанье	Метание	Подвижная игра
1	Х и бег парами с поворотом в другую сторону	Без предметов	Х по скалке с перешаг ч/з предмет	На двух ногах вперед	-	Бросание мяча о стену одной рукой, ловля двумя	Мышеловка

2	Х и бег парами с поворотом в др сторону	Без пред-метов	Х по ск с переш ч/з пред боком	С ноги на ногу вперед	-	Бросание мяча друг другу с отскоком	Мышеловка
3**	Х в колонне выс подн колени, бег в сред темпе между предм	-	-	-	-	Ведение мяча м/у предм Передача мяча ногой Отбей волан	Гуси-лебеди
4	Х и бег в колонне с перешаг ч/з шнуры, х и бег врассыпн	С флаж-ками	-	В длину с разбега	Ползание по прямой на ладонях и ступнях	Бросание мяча друг другу от груди	Не оставайся на полу
5	Х и бег в колонне с перешаг ч/з шнуры, х и бег врассыпн	С флаж-ками	-	В длину с разбега	Подлезание под дугу	Бросание мяча в баскетб корзину	Не оставайся на полу
6**	Х в колонне, бег в умеренном темпе	-	-	На двух ногах вперед парами	-	Катание обруча, бег Бросание мяча в кольцо	Совушка
7	Х и бег в колонне между предметами, врассыпную	С мячом	Х по ск боком на серед присесть	-	Пролезание в обруч боком	Бросание мяча о пол одной, ловля двумя руками	Пожарные на учении
8	Х и бег в колонне между предметами, врассыпную	С мячом	Х по ск ударя мячом о пол, ловля дв	-	Пролезание в обруч боком	Бросание мяча о пол и ловля одной рукой, бросание вв, ловля одной	Пожарные на учении
9**	Х и бег с перешаг ч/з бруски, быстр бег парами	-	-	На двух ногах из обруча в обруч	-	Отбивание мяча одной рукой о землю в ходьбе	Мышеловка
10	Х и бег в колонне с измен темпа	С кольцом	Х с перешаг	На двух ногах между кеглями	Ползание по ск на животе	-	Караси и щука

			ч/з предм		подтягиваясь руками		
11	Х и бег в колонне с измен темпа	С кольцом	Х боком с переш ч/з пред	На одной ноге между кеглями	Ползание по ск на животе подт руками	-	Караси и щука
12**	Х в колонне с изм темпа, с остановк и фигурами, бег в сред темпе	-	-	-	-	Бросание мяча друг другу	Кто быстрее Не оставайся на земле

Перспективное планирование в подготовительной группе

Сентябрь

№	Ходьба, бег	ОРУ	Равно- весие	Прыжки	Лазанье	Метание	Подвижная игра
1	Х в колонне в чередов с бегом	Без пред-метов	Х по ск пристав пятку к носку с меш на г	На двух ногах через шнуры	-	Бросание мяча друг другу снизу	Ловишки
2	Х в колонне в чередов с бегом	Без пред-метов	Х по ск боком перешаг предм	На двух ногах через предметы	-	Бросание мяча друг другу из-за головы	Ловишки
3**	Х в колонне, бег шеренгами	-	-	На двух ногах с зажат коленями мешочком	-	Бросание мяча вверх, ловля другим ребенком	Догони свою пару
4	Х в колонне с изм полож рук, бег в умерен темпе	С флаж-ками	-	Вверх до предмета с небольшого разбега	Лазанье под шнур, не кас руками пола	Бросание мяча друг другу через шнур	Не оставайся на полу
5	Х в колонне с изм полож рук, бег в умерен темпе	С флаж-ками	-	На двух ногах между предметами	Полз в упоре лежа на согн локтях, др реб держит ноги	Бросание мяча друг другу снизу	Не оставайся на полу

6**	Х в колонне, х и бег между предметами, х и бег врассып с остановкой	-	-	-	-	Катание обручей друг другу	Быстро в колонну Совушка
7	Х в колонне, бег в умеренн темпе	С малым мячом	Х по ск с хлопк под коленом	-	Ползание по ск на животе, подтягиваясь руками	Бросание мяча одной рукой, ловля двумя	Удочка
8	Х в колонне, бег в умеренн темпе	С малым мячом	Х по ск с поворот кругом	-	Ползание по скамье на ладонях и ступнях	Бросание мяча одной рукой, ловля двумя	Удочка
9**	Х в колонне в черед с бегом, х и бег между предметами	-	Х с перешаг ч/з предм	-	-	Передача мяча в шеренгах	Совушка
10	Х и бег по кругу в черед и с повор в др сторону по сигналу	С палками	Х по ск на серед присесть хлопнуть	На двух ногах из обруча в обруч	Ползание по скамье на ладонях и коленях	-	Не попадись
11	Х и бег по кругу в черед и с поворотом в др стор по сигналу	С палками	Х боком перешаг ч/з предм	На одной ноге через шнуры	Лазанье в обруч боком	-	Не попадись
12**	Х в колонне с разл полож рук, бег в колонне	-	-	На двух ногах, на одной ноге по кругу	-	Отбивание мяча о землю между кеглями	Круговая лапта

Октябрь

№	Ходьба, бег	ОРУ	Равно-весие	Прыжки	Лазанье	Метание	Подвижная игра
1	Х и бег в колонне между предм	Без пред-метов	Х по ск на серед присесть	На одной ноге через шнуры	-	Бросание малого мяча вверх, ловля	Перелет птиц

2	Х и бег в колонне между предм	Без пред-метов	Х по ск боком с меш на г	На одной ноге через шнуры	-	Бросание мяча друг другу, ловля с хлопок	Перелет птиц
3**	Х в колонне с изм темпа, бег с преод препятств	-	-	На двух ногах через меш в круг, из круга	-	Бросание мяча друг другу из-за головы через шнур	Фигуры
4	Х в колонне с изм направ по сигн, бег с перешаг ч/з предметы	С обручем	-	С высоты на мат	Ползание на ладонях и ступнях	Отбивание мяча на месте и в движении	Не оставайся на полу
5	Х в колонне с изм направ по сигн, бег с перешаг ч/з предметы	С обручем	-	С высоты на мат	Лазанье в обруч на четвереньках, в группир. Прямо и боком	Отбивание мяча на месте и в движении и забрасыв в корзину	Не оставайся на полу
6**	Х в колонне по одному и по два, бег в средн темпе	-	-	На двух ногах через веревку на выс 20 см	-	Бросание мешочков в гориз цель	Совушка
7	Х в колонне с выс под колен, бег в средн темпе	На скамьях	Х по узкой рейке скамьи	-	Ползание по ск на животе подтягиваясь руками	Ведение мяча по прямой	Удочка
8	Х в колонне с выс под колен, бег в средн темпе	На скамьях	Х по узкой рейке скамьи	-	Ползание на четвереньках по прямой	Ведение мяча между предметами	Удочка
9**	Х в колонне с измен направ, бег с перепр предметов	-	-	-	-	Бросание мяча друг другу	Успей выбежать Не попадись
10	Х в колонне с измен темпа, бег врассыпн	С мячом	Х по ск с хлопками	На одной ноге между предметами	Ползание на четвереньках по прямой	-	Удочка
11	Х в колонне с измен темпа, бег врассыпн	С мячом	Х по ск с меш на голове	На двух ногах между предметами	Ползание по ск с меш на спине	-	Удочка

12**	Х в колонне с остановк по сигн, бег в умеренн темпе	-	-	Через мяч отскочивший от стены В круг- из круга	-	-	Ловишка с ленточками
------	---	---	---	--	---	---	----------------------

Ноябрь

№	Ходьба, бег	ОРУ	Равно-весие	Прыжки	Лазанье	Метание	Подвижная игра
1	Х и бег в колонне по кругу с изм темпа	Без пред-метов	Х по канату боком	На двух ногах через шнуры	-	Бросание мяча друг другу	Догони свою пару
2	Х и бег в колонне по кругу с изм темпа	Без пред-метов	Х по канату боком	На одной ноге вдоль каната	-	Бросание мяча в баскетб корзину	Догони свою пару
3**	Х в колонне между кеглями, бег с перепрыг через предм	-	-	На двух ногах между предметами	-	Бросание мяча о стену, ловля после отскока	Мышеловка
4	Х в колонне с изм направл по сигналу, на носках, бег в умер темпе	Со скакалкой	-	Через скакалку	Ползание по ск на ладонях и коленях с меш на спине	Бросание мяча друг другу из-за головы	Фигуры
5	Х в колонне с изм направл по сигналу, на носках, бег в умер темпе	Со скакалкой	-	Через скакалку	Ползание на четвереньк по прямой	Передача мяча в шеренгах	Фигуры
6**	Х в колонне с остановками и позами, бег с перепрыг ч/з предметы	-	-	На двух ногах между кубиками	-	Передача мяча по кругу	Не оставайся на полу

7	Х в колонне между кубиками, бег врассыпную	С кубиком	Х на носках между предм	-	Лазанье под дугу	Ведение мяча между предметами	Перелет птиц
8	Х в колонне между кубиками, бег врассыпную	С кубиком	Х по скамье боком с меш на г	-	Ползание на ладонях и ступнях	Метание мешочковв гориз цель	Перелет птиц
9**	Х в колонне с выс подн колен, широк и мелким шагом, бег врассыпную	-	-	-	-	Бросание мяча друг другу	По местам
10	Х и бег в колонне между предметами	Без пред-метов	Х по ск боком, на серед присесть	На двух ногах через шнур справа-слева	Лазанье на гимн стенку с переходом по диагонали	Бросание мяча о стенку, ловля	Фигуры
11	Х и бег в колонне между предметами	Без пред-метов	Х по узк рейке ск на носках	-	Лазанье на гимн стенку с переходом по диагонали	Бросание мяча в корзину	Фигуры
12**	Х в колонне с измен направ, бег врассыпн	-	-	На двух ногах из обруча в обр	-	Передача мяча друг другу	Хитрая лиса

Декабрь

№	Ходьба, бег	ОРУ	Равно-весие	Прыжки	Лазанье	Метание	Подвижная игра
1	Х в колонне с разл полож рук, бег врасс	В парах	Х боком с меш на голове, перешаг ч/з пред	На двух ногах между предметами	-	Бросание малого мяча одной рукой, ловля двумя	Хитрая лиса
2	Х в колонне с разл полож рук, бег врасс	В парах	Х по ск на серед присесть	На двух ногах между предметами	-	Бросание мяча друг другу снизу, от груди, из-за головы	Хитрая лиса

3**	Лыжная подготовка						
4	Х в колонне мелким и широким шагом, бег врассыпную	Без предметов	-	На правой и левой ноге попеременно	Ползание по скамье на ладонях и коленях	Передача мяча в колонне	Салки с ленточкой
5	Х в колонне мелким и широким шагом, бег врассыпную	Без предметов	-	На двух ногах, на одной ноге между предметами	Ползание под шнур боком в группировке	Прокатывание мяча между предметами	Салки с ленточкой
6**	Лыжная подготовка						
7	Х в колонне с изм темпа по сигналу, бег врассыпную	С малым мячом	Х по узк рейке ск, пристав пятку к носку	-	Ползание по скамье на животе, подтягиваясь руками	Бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя	Попрыгунчики-воробышки
8	Х в колонне с изм темпа по сигналу, бег врассыпную	С малым мячом	-	Со скамьи на мат	Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами	Бросание мяча друг другу	Попрыгунчики-воробышки
9**	Лыжная подготовка						
10	Х и бег в колонне по кругу с поворотом кругом	Без предметов	Х по скамье боком с меш на голове	На двух ногах с меш, зажатым коленями	Ползание по скамье на ладонях и ступнях	-	Хитрая лиса
11	Х и бег в колонне по кругу с поворотом кругом	Без предметов	Х с перешаг ч/з предм	Через скакалку с продвиж вперед	Лазанье по гимн стенке с преходом на др пролет	-	Хитрая лиса
12**	Лыжная подготовка						

Январь

№	Ходьба, бег	ОРУ	Равно- весие	Прыжки	Лазанье	Метание	Подвижная игра
1	Х в колонне с поворотом в др сторону, бег врассыпн с остановк по сигналу	С палкой	Х по узк рейке ск с меш на голове	На двух ногах через препятствия	-	Ведение мяча по прямой	День и ночь
2	Х в колонне с поворотом в др сторону, бег врассыпн с остановк по сигналу	С палкой	Х по скамье с хлопками	На двух ногах из обруча в обруч	-	Прокатывание мяча между предметами	День и ночь
3**	Лыжная подготовка						
4	Х в колонне с заданиями для рук, бег врассыпную	С кубиком	-	В длину с места	Ползание на четвереньках по прямой	Бросание мяча друг другу, третий ловит	Совушка
5	Х в колонне с заданиями для рук, бег врассыпную	С кубиком	-	В длину с места	Ползание на четвереньках по прямой	Бросание мяча о стенку, ловля после отскока с хлоп	Совушка
6**	Лыжная подготовка						
7	Х в колонне с перешаг через шнуры, бег с перепрыг ч/з предметы	С малым мячом	Х по ск боком с перешаг ч/з кубики	-	Лазанье под шнур правым и левым боком	Подбрасыван малого мяча вверх одной рукой, ловля двумя	Удочка
8	Х в колонне с перешаг через шнуры, бег с перепрыг ч/з предметы	С малым мячом	Х по ск боком с перешаг ч/з кубики	-	Ползание на ладонях и коленях, лазанье под шнур	Бросание мяча друг другу с отскоком	Удочка
9**	Лыжная подготовка						
10	Х в колонне с измен направ, х и бег врасс	Со скакалкой	Х по скамьям парами	Через скакалку	Ползание по скамье на ладонях и коленях	-	Паук и мухи

11	Х в колонне с измен направ, х и бег вращ	Со скалкой	Х по узк рейке ск	На двух ногах из обруча в обруч	Ползание на четвереньках между предм	-	Паук и мухи
12**	Лыжная подготовка						

Февраль

№	Ходьба, бег	ОРУ	Равно-весие	Прыжки	Лазанье	Метание	Подвижная игра
1	Х в колонне с заданиями, бег в умеренн темпе	С обручем	Х по ск перешаг ч/з предм	На двух ногах через шнуры	-	Бросание мяча друг другу с отскоком	Ключи
2	Х в колонне с заданиями, бег в умеренн темпе	С обручем	Х поузк рейке ск пристав пятку к носку	На одной ноге между предметами	-	Передача мяча в кругу	Ключи
3**	Лыжная подготовка						
4	Х в колонне на носках, с хлопками, х и бег вращ	С палкой	-	На правой и левой ноге попеременно по два прыжка	Лазанье под дугой боком и прямо	Бросание мяча друг другу от груди	Не оставайся на земле
5	Х в колонне на носках, с хлопками, х и бег вращ	С палкой	-	На двух ногах между предметами, на одной	Ползание на ладонях и коленях между предметами	Бросание мяча друг другу от груди	Не оставайся на земле
6**	Лыжная подготовка						
7	Х в колонне широким и мелким шагом, бег в умеренном темпе	Без пред-метов	Х парами по скамьям	-	Лазанье на гимнастич стенку с переходом на др пролет	Метание мешочков в гориз цель	Не попадись
8	Х в колонне широким и мелким	Без пред-метов	Х по ск перешаг предм	-	Лазанье на гимнастич стенку с	Бросание мяча друг другу	Не попадись

	шагом, бег в умеренном темпе				переходом на др пролет	Метание мешочков в гориз цель	
9**	Лыжная подготовка						
10	Х в колонне с остановками и поворотом кругом, х и бег врассыпную	С мячом	Х по ск с хлопками перед собой и за спин	Из обруча в обруч	Ползание на четвереньках между предметами	-	Жмурки
11	Х в колонне с остановками и поворотом кругом, х и бег врассыпную	С мячом	Х по ск с меш на голове	-	Лазанье на гимнастич стенку с переходом на др пролет	Бросание мяча друг другу	Жмурки
12**	Лыжная подготовка						

Март

№	Ходьба, бег	ОРУ	Равно-весие	Прыжки	Лазанье	Метание	Подвижная игра
1	Х и бег в колонне между предметами, х и бег врассыпную	С малым мячом	Х по ск навстречу друг другу	На двух ногах вместе-врозь вперед	-	Передача мяча в шеренге	Ключи
2	Х и бег в колонне между предметами, х и бег врассыпную	С малым мячом	Х по ск с передачей мяча	На одной ноге по два прыжка	-	Передача мяча в колонне из полож сидя на пятках	Ключи
3**	Лыжная подготовка						
4	Х в колонне с заданиями, х и бег врассып	С флажками	-	Через скакалку с прдвижен	Ползание под шнур не кас руками пола	Бросание мячей друг другу через сетку с отскоком	Затейники

5	Х в колонне с заданиями, х и бег врассып	С флажками	-	На одной ноге через шнуры	Ползание по ск на ладонях и ступнях	Бросание мячей друг другу	Затейники
6**	Быстрый бег с ловлей и увертыванием	-	-	-	-	-	Охотники и утки
7	Х в колонне на носках и в полуприседе, х и бег врасс	С палкой	Х по ск с меш на голове	-	Ползание на четвереньках по прямой	Метание мешочков в гориз цель	Волк во рву
8	Х в колонне на носках и в полуприседе, х и бег врасс	С палкой	Х между предм с меш на голове	-	Ползание по ск на четвереньках с меш на спине	Метание мешочков в гориз цель	Волк во рву
9**	Быстрый бег	-	-	Через шнур справа-слева от него	-	Передача мяча друг другу ногой	Горелки
10	Х в колонне с заданиями, х и бег врассып с остановками	Без предметов	Х с перешаг ч/з предм	На одной ноге между предметами	Лазанье на гимнастич стенку	-	Совушка
11	Х в колонне с заданиями, х и бег врассып с остановками	Без предметов	-	Через скакалку	Лазанье под шнур прямо и боком	Передача мяча в шеренге	Совушка
12**	Быстрый бег с ловлей и увертыванием	-	-	-	-	Передача мяча в колонне	Удочка горелки

Апрель

№	Ходьба, бег	ОРУ	Равно-весие	Прыжки	Лазанье	Метание	Подвижная игра
1	Х в колонне с остановками по сигналу, бег в умеренном темпе	С малым мячом	Х по ск с передачей мяча	На двух ногах вдоль шнура	-	Бросание мяча друг другу	Хитрая лиса

2	Х в колонне с остановками по сигналу, бег в умеренном темпе	С малым мячом	Х по ск боком с меш на гол, на середин присесть	Через скакалку	-	Бросание мяча друг другу	Хитрая лиса
3**	Х и бег врассыпную	-	Х с перешаг ч/з пред	На двух ногах из обруча в обр	-	-	Охотники и утки
4	Х и бег в колонне с поворотом в др сторону	С обручем	-	В длину с разбега	Ползание на четвереньках по прямой	Бросание мяча друг другу	Мышеловка
5	Х и бег в колонне с поворотом в др сторону	С обручем	-	В длину с разбега	Лазанье под шнур в группировке	Бросание мяча друг другу	Мышеловка
6**	Х в колонне с повор кругом по сигналу, бег врассыпн с остановками	-	-	С зажатым коленями мешочком	-	Передача мяча друг другу ногой	Горелки
7	Х в колонне по одному и по два, х и бег врассыпную	Без предметов	Х боком перешаг предм с меш на г	На двух ногах вперед	Ползание по скамье на четвер с меш на спине	Метание мешочков вдаль	Затейники
8	Х в колонне по одному и по два, х и бег врассыпную	Без предметов	-	Через скакалку	Ползание на четвереньках между предметами	Метание мешочков вдаль	Затейники
9**	Быстрый бег	-	Х и бег между предм	В длину с разбега	-	Передача мяча др другу ногой Бросание мяча друг другу, третий ловит	Тихо-громко
10	Х и бег врассыпную	На скамьях	Х на носках между предм с меш на г	В длину с разбега	-	Бросание мяча друг другу с отскоком	Салки с ленточкой

11	Х и бег врассыпную	На скамьях	-	Через шнуры на правой и левой попеременно	-	Бросание мяча друг другу	Салки с ленточкой Догони пару
12**	Х в колонне с заданиями, х и бег врассып	-	-	-	-	Передача мяча в колонне	Лягушки в болоте Горелки

Май

№	Ходьба, бег	ОРУ	Равно-весие	Прыжки	Лазанье	Метание	Подвижная игра
1	Х в колонне по одному и по два, бег врассыпную	С обручем	Х по ск с перед мяча	С ноги на ногу прдвиг вперед	-	Бросание малого мяча о стену ловля после отскока	Совушка
2	Х в колонне по одному и по два, бег врассыпную	С обручем	Х по ск навстречу друг другу	На двух ногах между предметами	-	Бросание мяча вверх, ловля	Совушка
3**	Х в колонне, бег в среднем темпе	-	Х по ск ударя мячом о землю	Через скакалку	-	Бросание мяча друг другу в ходьбе	По выбору
4	Х в колонне со сменой темпа, х и бег врассыпн	С мячом	-	В длину с места	Пролезание в обруч прямо и боком	Ведение мяча в ходьбе	Горелки
5	Х в колонне со сменой темпа движения, х и бег врассыпн	С мячом	Х между предм с меш на голове	В длину с разбега	-	Метание мешочков в вертикальн цель	Горелки
6**	Х в колонне с выс подн колен, мелк шагом, бег врассыпную	-	-	Через скакалку	-	Ведение мяча ногой между кубиками Передача мяча др другу ногой	Мышеловка

7	Х в колонне, бег с поворотом в др сторону	Без пред-метов	Х по узк рейке ск пристав пятку к носку	-	Ползание по скамье на четвереньках	Метание мешочков вдаль	Воробьи и кошка
8	Х в колонне, бег с поворотом в др сторону	Без пред-метов	Х между предм на носках с меш на г		Лазанье под шнур прямо и боком в группировке	Метание мешочков вдаль	Воробьи и кошка
9**	Х в колонне между предм, ходьба и бег врассыпную	-	-	Через шнур справа-слева от него на двух ногах	-	Бросание мяча друг другу Индивид игры с мячом	Горелки
10	Х в колонне с заданиями, х и бег врассыпную	С палками	Х по ск перешаг ч/з кубики	На двух ногах между кеглями	Лазанье по гимнас стенке с переходом на др пролет	-	Охотники и утки
11	Х в колонне с заданиями, х и бег врассыпную	С палками	Х боком с переш ч/з пред с меш на голове	На одной ноге между предметами	Ползание по скамье на ладонях и коленях	-	Охотники и утки
12**	Х и бег врассыпную	-	-	Через скакалку	-	Передача мяча в колон снизу Передача мяча др другу ногой	Не оставайся на земле

** - физкультура на воздухе

Создание условий для физического развития

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Активный отдых с детьми в 2023-2024 уч. г.

Активный отдых: физкультурные праздники, досуги, дни здоровья на 2023-2024 уч. год

Группа Месяц	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь	«По тропинке в лес пойдем»	«По тропинке в лес пойдем»	«Лесные приключения»	«Лесные приключения»	Беговая эстафета
Октябрь	«Теремок»	«Теремок»	«Мы едем, едем, едем в далекие края»	«Мы едем, едем, едем в далекие края»	Праздник «Мы любим физкультуру»
Ноябрь	Д е н ь з д о р о в ь я				
	«Коля Заболейкин и Айболит»	«Коля Заболейкин и Айболит»	«Коля Заболейкин и Айболит»	«Путешествие в страну Здоровья»	«Путешествие в страну Здоровья»
Декабрь	«Снеговик в гостях у ребят»	«Снеговик в гостях у ребят»	«Встреча со снеговиком»	«Потанцуем, поиграем»	«Потанцуем, поиграем»
Январь	Д е н ь з д о р о в ь я				
	«Коза с козлятами»	«Коза с козлятами»	«Коза с козлятами»	«Путешествие по сказкам»	Турнир по шашкам
Февраль	«Аты – баты, шли солдаты»	«Аты – баты, шли солдаты»	Спортивно-музыкальный праздник «День защитника Отечества»		
Март	«Птички-невелички»	«Птички-невелички»	«Птицы-наши друзья»	«Птицы-наши друзья»	«Птицы-наши друзья»
Апрель	«в гостях у Мишки»	Д е н ь з д о р о в ь я			
		«Школа Мишки-топтыжки»	«Школа Мишки-топтыжки»	«Мы со спортом крепко дружим»	«Мы со спортом крепко дружим»
Май	«У солнышка в гостях»	«У солнышка в гостях»	Праздник «Зов джунглей»	Праздник «В поисках сокровищ»	Соревнование по метанию

2.2. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Главная задача педагогов и родителей в работе по приобщению детей к здоровому образу жизни заключается в формировании разумного отношения к своему организму, умению вести здоровый образ жизни с раннего детства, владеть необходимыми санитарно-гигиеническими навыками. Родители должны поддерживать в домашних условиях принципы формирования здорового образа жизни в оптимальном сочетании со всеми здоровьесберегающими мероприятиями, проводимыми в детском саду. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта

между семьей и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов.

Ни одна программа, направленная на сохранение и развитие здоровья детей, не может дать полноценных результатов, если не реализуется совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско - взрослое сообщество (дети – родители – педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей, интересов, прав и обязанностей каждого участника.

Основные направления и формы взаимодействия с семьей:

Взаимопознание и взаимоинформирование (беседы, анкетирование, день открытых дверей, собрания, консультации, стенды, сайт и др.); просвещение семей в вопросах физического развития детей (семинары, мастер-классы, собрания), совместная деятельность, праздники, участие в проектах.

Перспективный план работы с семьями воспитанников на 2023-2024 уч.г.

<i>Формы взаимодействия</i>	<i>Сроки</i>	<i>Группы</i>
Ознакомление родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ (стендовая информация и сайт)	Сентябрь	Все группы
Семейный досуг «Папа, мама, я – здоровая семья»	Ноябрь	Старшая гр.
Консультация «Веселая скакалка»	Январь	Средняя, старшая, подгот. гр.
Консультация «Как провести подвижный квест»	Апрель	Старшая, подготовит.
Индивидуальные консультации по вопросам физического воспитания детей	В течение года	Все группы
Фото- и видеорепортажи с физкультурных досугов и праздников	В течение года	Все группы
Беседы с родителями по вопросам формирования здорового образа жизни ребенка	В течение года	Все группы
Участие родителей в проектах, направленных на формирование у детей здорового образа жизни	В течение года	Старшая, подготовит.

Организация фотовыставки «Я люблю спорт!»	Апрель	Все группы
Оформление стендовой информации: «Игры с мячом» «Игры на развитие пространственной ориентировки»	В течение года	Все группы

2.3. Особенности взаимодействия инструктора по физкультуре с педагогическим коллективом

Инструктор по физкультуре поддерживает тесную связь с воспитателями ДОУ, учителем-логопедом, музыкальным руководителем и педагогом-психологом.

Основные направления совместной работы инструктора по физкультуре и учителя-логопеда:

1. Развитие основных видов движения.
2. Развитие мелкой моторики.
3. Совершенствование ориентировки в пространстве.
4. Развитие дыхательной системы.
5. Формирование правильной осанки.
6. Развитие слухового внимания.
7. Развитие чувства ритма.
8. Автоматизация звуков.

Основные направления совместной работы инструктора по физкультуре и педагога-психолога:

1. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
2. Формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками.
3. Развитие эмоциональной отзывчивости, сопереживания.
4. Воспитание выдержки, настойчивости, решительности, смелости, инициативности.
5. Снятие эмоционального напряжения.
6. Профилактика нарушений психического здоровья.

Основные направления совместной работы инструктора по физкультуре и музыкального руководителя:

1. Развитие чувства ритма.
2. Развитие пластичности, грациозности, выразительности движений.

3. Совершенствование ориентировки в пространстве.
4. Формирование правильной осанки.
5. Совершенствование умения выполнять групповые упражнения с переходами.

Основные направления совместной работы инструктора по физкультуре и медицинского работника:

1. Профилактика заболеваемости.
2. Мониторинг физического развития.

Основные направления совместной работы инструктора по физкультуре и воспитателей:

1. Формирование основ ЗОЖ, реализация проектов по данной теме.
2. Осуществление индивидуальной работы по освоению основных видов движений.
3. Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.
4. Развитие мелкой моторики.

Перспективный план работы с педагогами на 2023-2024 учебный год

<i>Формы работы</i>	<i>Сроки</i>
Ознакомление педагогов с картами наблюдений, рекомендации по индивидуальной работе с детьми	Октябрь, май
Подготовка и проведение физкультурных праздников	Ноябрь, февраль, май
Консультация «Двигательная активность дошкольников на прогулке»	Октябрь
Консультация «Организация здоровьесберегающей среды в группе»	Январь
Консультация «Развитие пространственной ориентации у детей старшего дошкольного возраста с помощью игровых упражнений с мячом»	Апрель
Индивидуальные беседы и консультации по запросам педагогов	В течение года

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение программы.

Оборудование для физкультурного зала

Наименование	Количество
Доска гладкая с зацепами	1
Доска с ребристой поверхностью с зацепами	1
Доска гладкая со следами	2
Лестница веревочная напольная	1
Канат дл.3м	1
Дорожка массажная	2
Куб деревянный 20см	1
Куб деревянный 50см	1
Модуль мягкий 8 сегментов с веревкой	1
Скамейка гимнастическая Ш 25см В 30см Дл 200см	4
Скамейка гимнастическая Ш 20см В 20см Дл 300см	1
Обручи 55см	15
Обручи большие	10
Палки гимнастические 80см	20
Палки гимнастические 1м	2
Палочки эстафетные	2
Мат гимнастический 2*1	2
Мат гимнастический 1*0,5	1
Конус	15
Скакалка короткая Длина 120-150	20
Кегли	20
Кольца маленькие	10
Кольца большие	15
Мешочек с грузом малый Масса 150-200 г	20
Мишень напольная	1
Корзина баскетбольная	1
Мяч д15	15
Мяч д20	10
Мяч баскетбольный малый	2
Мяч волейбольный	2
Мяч малый	15

Мяч массажный	10
Дуги для подлезания набор из 4 шт («воротики»)	2
Стенка гимнастическая Деревянная В 270 см Ширина пролета 90 см	3 пролета
Лесенка-стремянка	1
Лента 25см	20
Лента гимнастическая	10
Флажки	20
Массажеры (цилиндры)	8
Бревно мягкое с подставками	1
Стойки	2
«Бревнышки»	8
«Островки» малые	15
«Островки» большие	15
Маски	10
Коврики гимнастические	20
Лыжи детские	10
Лыжи взрослые	1
Кирпич с отверстиями и креплениями	10
Косички	15
Платочки	10
Шнуры	6
Кубики пластмассовые	30
Погремушки	15
Следы массажные парами	10
Ладонки массажные парами	10
Волейбольная сетка	1
Фитбол	4
Труба для лазанья	3

Оборудование для физкультурной площадки

Наименование	Количество
Беговая дорожка 90 м	1
Площадка с асфальтированным покрытием	1
Площадка с травяным покрытием	1
Площадка с физкультурным оборудованием	1
Баскетбольные стойки	2
Щит для метания	2
Ворота футбольные	2

Пеньки различной высоты	25
Стенка гимнастическая 4 пролета	1
Бревно	1
Бум	1
Скамейки	2
Рукоход	1
Яма для прыжков	1
Дуги	8

3.2. Методические материалы и средства обучения.

Физическая культура

Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ. М.,2005.

Анферова В.И. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-4 лет. М., 2012.

Адашкявичене. Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М., 1992.

Адашкявичене. Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М., 1992.

Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. М., 2008.

Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 4-5 лет в ДОУ. Воронеж, 2012.

Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., 1990.

Вареник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду. М.,2008.

Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М., 1981.

Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. М., 2007.

Галанов А.С. Игры, которые лечат. М., 2007.

Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М., 2001.

Детские подвижные игры народов СССР. М.,1989.

Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. М.,1999.

Занозина А.Е., Гришанина С.Э. Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. М., 2008.

Зуева Т.Л. Коррекционно-речевое направление в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками. М., 2008.

Игры на воздухе. Сост. Барышникова Т. С-Пб.,1998.

- Кириллова Ю.А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР). С-Пб., 2008
- Козак О.Н. Зимние игры для больших и маленьких. С-Пб., 1999.
- Кострыкина Л.Ю., Рыкова О.Г., Корнилова Т.Г. Малыши, физкульт-привет! Система работы по развитию основных движений детей раннего возраста. М., 2013.
- Коротков И. М. Подвижные игры детей. М., 1987.
- Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. М., 1987.
- Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. М., 1986.
- Литвинова М.Ф. Подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни. М., 2005.
- Николаева Н.И. «Школа мяча». – СПб., 2008.
- Обучение детей игровой деятельности в разновозрастной группе. Волгоград, 2012.
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М., 2014.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года) М., 2014.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет) М., 2014.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет) М., 2014.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа (6-7 лет) М., 2014.
- Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах. М., 2008.
- Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Сост. Моргунова О.Н. Воронеж, 2005.
- Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки у старших дошкольников. М., 2009.
- Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., 2000.
- Рунова М.А. Радость в движении. М., 2004.
- Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4-5 лет. – М., 2007.

Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. М., 2014

Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. М., 1979.

Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. М., 2006.

Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. М., 2004.

Фролов В.Г. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. М., 1983.

Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. С-Пб., 2011.

Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. М., 1984.

Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. М., 1996.

Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду. М., 2001.

Формирование основ здорового образа жизни

Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. Волгоград, М., 2007.

Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. М., 1986.

Доскин В.А. Голубева Л.Г. Растем здоровыми. М., 2003.

Зимонина В.Н. Расту здоровым. М., 2013.

Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. М., 1989.

Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет. М., 2004.

Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. М., 2008.

Музыкально-творческая деятельность оздоровительной направленности. Приключения в Здравгороде. Цикл познавательно-музыкальных занятий с детьми 5-7 лет/авт.-сост. О.Н. Арсеновская. Волгоград, 2015.

Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. М., 2009.

Формы оздоровления детей. Сост. Подольская Е.И. Волгоград, 2009.

3.3. Особенности традиционных событий

Организация праздников, развлечений, детских творческих мероприятий способствует созданию эмоционального благополучия и укреплению психического здоровья детей; создает комфортные условия для формирования личности каждого ребенка.

Вызывая радостные эмоции, развлечения одновременно закрепляют знания детей об окружающем мире, развивают речь, творческую инициативу и эстетический вкус, способствуют становлению личности ребенка, формированию нравственных представлений. Продуманная организация культурно-досуговой деятельности детей имеет большое значение для раскрытия их способностей и талантов.

Физкультурные праздники и досуги, дни здоровья являются неотъемлемой частью культурно-досуговой деятельности детей в ДОУ. Во время этих мероприятий дети принимают активное участие в подвижных и спортивных играх, эстафетах, танцах, аттракционах, музыкально-ритмических движениях. Физкультурные праздники, досуги и дни здоровья являются эффективной формой активного отдыха детей, они способствуют воспитанию привычки к здоровому образу жизни.

Широкое использование различных игровых приемов, игровых упражнений, двигательных загадок, музыкального сопровождения способствует положительному эмоциональному настрою детей, активному применению приобретенных ранее двигательных умений и навыков.

Для успешного проведения праздников и досугов необходимо соблюдать ряд условий.

Первое условие — разнообразие форматов. Важен правильный выбор формата в зависимости от смысла праздника, образовательных задач, возраста детей и пр. Существует большое разнообразие форматов праздников или мероприятий:

- Квест
- Проект
- Соревнования
- Фестиваль
- Веселые старты
- Сказочные путешествия

Второе условие — участие родителей. Вторым обязательным элементом является непосредственное участие родителей: дети сидят не отдельно, а вместе с родителями, педагоги устраивают конкурсы для родителей, просят подготовить детско-родительские выступления, родители участвуют в детских заданиях на импровизацию (то есть не отрепетированных заранее) и т.д.

Третье условие — поддержка детской инициативы. Третье условие самое важное и значимое для детей – создание и конструирование праздника самими детьми. Для этого необходимо, чтобы основная инициатива исходила от детей и дети сами с помощью воспитателя планировали и придумывали праздник — что там будет, во что наряжаться, кто будет выступать, как сделать костюмы и декорации (если нужно), кого пригласить, делать ли пригласительные билеты и т. д. При этом взрослый, участвуя в придумывании праздника вместе с детьми, не должен брать на себя руководящую роль — надо дать возможность детям проявить инициативу и помочь им реализовать задуманное.

Формы организации культурно-досуговой деятельности в ДОУ:

Группы	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Формы					
Традиционные праздники	5 раз в год	6 раз в год	7 раз в год	8 раз в год	9 раз в год

Тематические праздники и развлечения	1-2 раза в год	1-2 раза в год	2-3 раза в год	2-3 раза в год	2-3 раза в год
Театрализованные представления	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Дни здоровья	-	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Физкультурные праздники	-	-	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
Физкультурные досуги	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Музыкальные развлечения	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Музыкально-литературная гостиная	-	-	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Викторины	-	-	-	1 раз в квартал	1 раз в квартал

Организованная образовательная деятельность		
Группа	Базовый вид деятельности	
	Физическая культура в помещении	Физическая культура на прогулке
1 младшая группа	2 раза в неделю	1 раз в неделю
2 младшая группа	2 раза в неделю	1 раз в неделю
Средняя группа	2 раза в неделю	1 раз в неделю
Старшая группа	2 раза в неделю	1 раз в неделю
Подготовительная группа	2 раза в неделю	1 раз в неделю

Реализация образовательной деятельности

№	Содержание	Группа	Периодичность	Ответственные	Время
1.	Оптимизация режима				
	<p>Организация жизни детей в адаптационный период:</p> <ul style="list-style-type: none"> - назначение щадящего режима - сокращение времени пребывания ребенка в образовательном учреждении в течение двух недель - удлиненный сон на 1,5-2 часа в ночное время (дома) - подбор соответствующей одежды (не допускающей перегревания и переохлаждения) 	1, 2 младшая	ежедневно	<p>Врач</p> <p>Ст. м/с</p> <p>Родители</p>	Сентябрь, октябрь
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возраста и индивидуальных особенностей	Все		<p>Ст. м/с</p> <p>Ст.воспитатель</p>	В течение года
2.	Организация двигательного режима				
	Физкультурные занятия	Все	3 раза в неделю	Инструктор по физ. культуре	В течение года
	Утренняя гимнастика	Все	ежедневно	Инструктор по физ. культуре	В течение года
	Гимнастика после дневного сна	Все	ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки с включением подвижных игр	Все	ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Физкультурный досуг	Все	1 раз в месяц	Инструктор по физ. культуре	В течение года
	День здоровья	С младш. гр.	1 раз в квартал	Инструктор по физ. культуре, воспитатели	В течение года
	Физкультурный праздник	Со среднего возраста	2 раза в год	Инструктор по физ. культуре	В течение года
	Пальчиковые игры и дыхательная гимнастика	Все	ежедневно	Логопед, воспитатели	В течение года
	Гимнастика для глаз	Со среднего возраста	ежедневно	Воспитатели Ст. м/с	В течение года

	Артикуляционная гимнастика	Со среднего возраста	ежедневно	Логопед, воспитатели	В течение года
	Физкультминутки и динамические паузы	Со среднего возраста	ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Музыкальные занятия	Все	2 раза в неделю	Музыкальный руководитель	В течение года
3.	Охрана психического здоровья				
	Создание комфортной среды	Все	Систематически ежедневно	Все члены коллектива Родители	В течение года
	Строгое соблюдение санитарно-гигиенических требований	Все	Систематически	Врач Ст.м/с	В течение года
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, муз. паузы	Все	ежедневно, несколько раз в день	Воспитатели специалисты	В течение года
	Развитие эмоционально-волевой и личностной сферы	Подгот. гр.	1 раз в неделю	Психолог	В течение года
	Деятельность в сенсорной комнате	Все	По мере необходимости	Психолог	В течение года
4.	Профилактика заболеваемости				
	Профилактические прививки	Все	По плану врача	Врач	В течение года
	Профилактика близорукости у детей – гимнастика для глаз	Со среднего возраста	Ежедневно	Воспитатели Ст. м/с	В течение года
	В целях уменьшения перекрестного инфицирования и снижения бактериальной загрязненности: - сквозное проветривание помещений - кварцевание - рециркуляция воздуха	Все	Ежедневно	Воспитатели Ст. м/с Мл. воспитатели	В течение года
	Лабораторные исследования	Все	По плану врача	Ст. м/с Лаборанты поликлиники	В течение года
5.	Закаливание с учетом состояния здоровья детей				
	Воздушные ванны, облегченная одежда, одежда соответствующая сезону года	Все	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки на воздухе	Все	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Хожение босиком по «дорожке здоровья»	Все	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года

	Обмывание ног	Все	Ежедневно после прогулки	Воспитатели мл. воспитатели	июнь-август
	Игры с водой	Все	Во время прогулки	Воспитатели	июнь-август
	Самомассаж	Со среднего возраста	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Гимнастика в постели	все	Ежедневно после дневного сна	воспитатели	В течение года
6.	Лечебно-оздоровительная работа				
	Витаминотерапия: отвар шиповника, витаминный чай	Все	1 раз в день	Ст. м/с	октябрь, ноябрь, январь, март
7.	Санитарно-просветительная работа для родителей				
	Наглядная информация: - медицинский информационный уголок в группах - стенд «ЗОЖ» - пропаганда знаний об обеспечении безопасности жизни детей	Для всех семей	Систематически	Ст. м/с Воспитатели Инструктор по физкультуре	В течение года
	Консультации по темам: - «Режим дня в ДОУ и дома» - «Закаливание ребенка дома» - «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки»	Для всех семей	По плану	Старший воспитатель Ст. м/с Инструктор по физкультуре	В течение года
	Участие родителей в физкультурных праздниках, досугах	Для всех семей	По плану	Воспитатели	В течение года
8.	Формирование представлений и навыков здорового образа жизни у детей				
	Дни здоровья	Мл., средн ст., подг.	1 раз в квартал	Воспитатели Специалисты	В течение года
	Тематические проекты	Со среднего возраста	1 раз в квартал	Воспитатели	В течение года
	Воспитание культурно-гигиенических навыков	Все	Систематически Ежедневно	Воспитатели Мл. воспитатели Родители	В течение года

	Сюжетно-ролевые игры: - «Больница» - «В гостях у Айболита» - «Я – доктор»	Все	По плану	Воспитатели	В течение года
9.	Мониторинг				
1	Определение уровня физического развития. Определение уровня двигательной подготовленности детей. Определение уровня развития психофизических качеств (с 4 лет)	Все	2 раза в год (в сентябре и мае)	Медсестра, Инструктор по физ. культуре	Ежегодно
2	Диспансеризация	Средняя, старшая, подготовительная	1 раз в год	Специал-ты поликлиник и, ст. м/с, врач	Ежегодно

Перечень закаливающих мероприятий

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)				
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	4-5	5-7	5-10	7-10	7-10
Пребывание ребенка в облегч. одежде при комфортной t в помещении	Воздушная ванна	Индивидуально				
Подвижные, спортивные игры, физические упражн. и др. виды ДА (в помещении)	Сочетание воздуш. ванны с физич. упражн-ми; босохож. с использ. ребристой доски, массажных ковриков, и т.п.	до 10	до 15	до 20	до 25	до 30
Подвижные, спортив. игры, физические упражн. и др. виды ДА (на улице)	Сочетание световоздушной ванны с физич. упражнениями	до 10	до 15	до 20	до 25	до 30
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в день по 2 часа		2 раза в день по 1ч 50 мин – 2 часа		2 раза в день по 1ч 40 мин – 2 часа
		с учетом погодных условий				
			3-7	3-7	3-5	3-5

Полоскание горла (рта) после обеда	Закаливание водой в повседневной жизни	Подготовка и сама процедура				
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, регион. климатич. особенностей и инд. особенностей ребенка	В соответствии с действующими СанПиН				
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физич. упраж-ми (контрастная воздушная ванна)	4-5	5-7	5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры	5-15				

3.4. Особенности организации развивающей предметно - пространственной среды

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности)

Развивающую физкультурную предметно-пространственную среду дошкольного учреждения составляют:

<i>Наименование</i>	<i>Назначение</i>
Спортивная площадка со специальным покрытием	Спортивные игры, физкультурные занятия на воздухе, подвижные игры, спортивные праздники и развлечения, эстафеты
Прогулочные площадки с оборудованием	Подвижные игры, индивидуальная работа по освоению основных видов движений, спортивные игры, игровые упражнения

Физкультурный зал	Физкультурные занятия, утренняя гимнастика, ритмическая гимнастика, логоритмика, досуги, праздники
Групповые помещения	Игровые упражнения, гимнастика после дневного сна, игры малой и средней подвижности
Физкультурные уголки в групповых помещениях	Индивидуальная работа по освоению основных видов движения, игровые упражнения, игры малой и средней подвижности

