

СОГЛАСОВАНО  
на педагогическом совете МДОУ  
приказ от 30.08.2023г. № 44-од  
протокол от 30.08.2023г № 1 \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель МДОУ «Детский сад № 35»  
\_\_\_\_\_  
ФИО  
\_\_\_\_\_  
дата

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
«Растем, не болея!»**

- на основе ФГОС ДО (Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования)
- на основе ФООП ДО (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"(Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847)
- на основе ОП ДО МДОУ «Детский сад № 35»

Разработчик:  
инструктор по физической культуре  
Кудрявцева Г. И

2023-2024 учебный год

## Образовательная область ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

СОДЕРЖАНИЕ		
I	Целевой раздел. Пояснительная записка.	4
II	Планируемые результаты	7
III	Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития	13
IV	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию	16
V	Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)	18
<b>5.1</b>	<b>Основные виды движения</b>	
5.1.1	Бросание, катание, ловля, метание	18
5.1.2	Ползание, лазанье	19
5.1.3	Ходьба	20
5.1.4	Бег	21
5.1.5	Прыжки	22
5.1.6	Упражнение в равновесии	23
<b>5.2</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	
5.2.1.	Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	25
5.2.2.	Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:	26
5.2.3.	Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:	26
<b>5.3.</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	
5.3.1.	Музыкально-ритмические упражнения,	27
5.3.2.	Рекомендуемые упражнения	27
5.3.3.	Строевые упражнения	28
<b>6</b>	<b>Подвижные игры</b>	29
<b>7</b>	<b>Спортивные игры</b>	30
<b>8</b>	<b>Спортивные упражнения</b>	32
8.1.	Катание на санках	32
8.2.	Ходьба на лыжах	32
8.3.	Катание на трёхколёсном и двух колёсном велосипеде, самокате	34
8.4.	Плавание	34

8.5.	Катание на коньках	34
<b>9</b>	<b>Формирование основ здорового образа жизни</b>	35
<b>10.</b>	<b>Активный отдых</b>	
10.1.	Предлагаемое (рекомендуемое) тематическое содержание физкультурных досугов и праздников	36
10.2.	Физкультурные досуги	36
10.3.	Физкультурные праздники	36
10.4.	Дни здоровья	37
11.	Структура физкультурного занятия в спортивном зале	39
12.	Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе	39
<b>13.</b>	<b>Организационный раздел</b>	
	Приложение 1 (Система физкультурно-оздоровительной работы)	41
	Приложение 2 (Организация двигательного режима)	42
	Приложения 3 (Комплексно-тематическое планирование)	45
	Использование технологий инструктора по физической культуре в работе с детьми дошкольного возраста	108
	План спортивных праздников, физкультурных развлечений и досугов	114
	Перспективное планирование работы с семьями воспитанников	115
14	Материально-техническое оснащение образовательного процесса (оборудование и инвентарь)	116
15	Литература	119

## **I. Целевой раздел**

### **Пояснительная записка**

#### **Рабочая программа построена на основе**

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ п. 6 ст. 28;
- Закон «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48 «Обязанности и ответственность педагогических работников»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования,
- Конвенцией о правах ребенка ООН;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"(Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрирован 27.01.2023 № 72149)
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Рабочая программа соотнесена с ОП Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 35», построенная на основе ФОП ДО и ФГОС ДО
- Региональной программы

- Положении о Рабочей программе инструктора по физической культуре в Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 35»

## **Целевой раздел Рабочей программы соответствует Федеральной программе**

**Целью** рабочей программы является разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

### **Цель РП достигается через решение следующих задач Федеральной программы:**

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

**РП построена на следующих принципах Федеральной программы ДО, установленных ФГОС ДО:**

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе компонентов своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возраста, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

## **II. Планируемые результаты реализации ФОП ДО в РП инструктора по физической культуре соответствуют:**

### **Возрастным особенностям детей от 2 до 7 лет**

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое

значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме



естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе ОД по физической культуре.

Причём, в каждом возрастном периоде ОД имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки
- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)

- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д. Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения ОД:

1. ОД по традиционной схеме.
2. ОД, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
3. Ритмическая гимнастика.
4. Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
5. Сюжетно-игровая ОД.

Различные виды ОД (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).

## **1.2 Интеграция образовательных областей**

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

**Социально-коммуникативное развитие.** Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

**Познавательное развитие.** Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

**Речевое развитие.** Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

**Художественно-эстетическое развитие.** Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

## **1.3 Планируемые результаты освоения программы**

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

**Физические качества:** ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

### **Общие показатели физического развития.**

#### **Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.**

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

#### **Планируемые результаты:**

##### **Первая младшая группа:**

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

##### **Вторая младшая группа:**

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

##### **Средняя группа:**

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

### **Старшая группа:**

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

### **Подготовительная группа:**

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

### III. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития

3 - 4	4 - 5	5 - 6	6 – 7
<p><u>Обогащать</u> двигательный опыт детей, <u>используя упражнения основной гимнастики</u> (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.</p>	<p><u>Обогащать</u> двигательный опыт детей, <u>способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики</u> (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр.</p>	<p><u>Обогащать</u> двигательный опыт, <u>создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно</u> выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки.</p>	<p><u>Обогащать</u> двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки. освоение новых элементов спортивных игр и совершенствование сформированных умений и навыков в предыдущих возрастных периодах.</p>
<p><u>Развивать</u> психофизические качества,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ориентировку в пространстве,</li> <li>– координацию,</li> <li>– равновесие,</li> <li>– способность быстро реагировать на сигнал.</li> </ul>	<p><u>Формировать</u> психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ориентировку в пространстве</li> <li>– развивать координацию,</li> <li>– меткость,</li> </ul>	<p><u>Развивать</u> психофизические качества,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ориентировку в пространстве,</li> <li>– равновесие,</li> <li>– координацию,</li> <li>– мелкую моторику,</li> <li>– точность и меткость.</li> </ul>	<p><u>Развивать</u> психофизические качества (точность, меткость, глазомер, мелкая моторика),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ориентировку в пространстве,</li> <li>– самоконтроль,</li> <li>– самостоятельность,</li> <li>– творчество.</li> </ul>
	<p><u>Воспитывать</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– волевые качества, самостоятельность,</li> <li>– стремление соблюдать правила в подвижных играх,</li> <li>– проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений.</li> </ul>	<p><u>Воспитывать</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самоконтроль и самостоятельность,</li> <li>– проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх,</li> <li>– соблюдать правила в подвижной игре,</li> <li>– взаимодействовать в команде.</li> </ul>	<p><u>Поощрять</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдение правил в подвижной игре,</li> <li>– проявление инициативы и самостоятельности при ее организации,</li> <li>– партнерское взаимодействие в команде.</li> </ul>

		<u>Воспитывать</u> – патриотические чувства и – нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, – формах активного отдыха.	<u>Воспитывать</u> – патриотизм, – нравственно-волевые качества и – <u>гражданскую идентичность в двигательной деятельности</u> и различных формах активного отдыха.
<u>Формировать</u> интерес и положительное отношение к – занятиям физической культурой и – активному отдыху, – воспитывать самостоятельность.	<u>Продолжать формировать</u> интерес и положительное отношение к – физической культуре и – активному отдыху, – формировать первичные представления об отдельных видах спорта.	<u>Продолжать развивать</u> интерес к – физической культуре, – формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов.	<u>Формировать осознанную потребность</u> в двигательной деятельности, – <u>поддерживать</u> интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, – <u>расширять представления</u> о разных видах спорта.
<u>Укреплять здоровье</u> детей средствами физического воспитания, – <u>создавать условия</u> для формирования правильной осанки, – <u>способствовать усвоению</u> правил безопасного поведения в двигательной деятельности.	<u>Укреплять здоровье</u> ребенка, опорно-двигательный аппарат, – <u>формировать</u> правильную осанку, – <u>повышать</u> иммунитет средствами физического воспитания.	<u>Укреплять здоровье</u> ребенка, опорно-двигательный аппарат, – <u>формировать правильную осанку</u> , – <u>повышать иммунитет</u> средствами физического воспитания.	<u>Сохранять и укреплять</u> здоровье детей средствами физического воспитания,
<u>Закреплять</u> культурно-гигиенические <u>навыки и навыки</u> самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни	<u>Формировать представления</u> о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности	<u>Расширять представления</u> о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха.	<u>Расширять и уточнять представления</u> 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.

		<p><u>Воспитывать</u> 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.</p>	<p><u>Воспитывать</u> бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.</p>
--	--	--	---

<b>IV. Содержание образовательной деятельности.</b>			
<b>3 - 4</b>	<b>4 - 5</b>	<b>5 - 6</b>	<b>6 – 7</b>
<p>Педагог <u>формирует умение</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организованно выполнять строевые упражнения,</li> <li>– находить свое место при совместных построениях, передвижениях.</li> </ul>	<p>Педагог <u>формирует и закрепляет</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– двигательные умения и навыки,</li> <li>– развивает психофизические качества при: <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнении упражнений основной гимнастики,</li> <li>– а также при проведении подвижных и спортивных игр.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Педагог <u>формирует, закрепляет и совершенствует</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– двигательные умения и навыки,</li> <li>– развивает психофизические качества,</li> <li>– обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями,</li> <li>– поддерживает детскую инициативу.</li> </ul>	<p>Педагог <u>создает условия для дальнейшего совершенствования и закрепления</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основных движений,</li> <li>– развития психофизических качеств и способностей,</li> <li>– общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций,</li> <li>– спортивных упражнений,</li> <li>– освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет.</li> </ul>
<p>Педагог <u>формирует умение организованно выполнять по показу</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие, музыкально - ритмические упражнения;</li> <li>– создает условия для активной двигательной деятельности и</li> <li>– положительного эмоционального состояния детей.</li> </ul>	<p>Помогает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– точно принимать исходное положение,</li> <li>– показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности,</li> <li>– укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками,</li> </ul>	<p>Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.</p>	
<p>1. Педагог <u>воспитывает/ формирует</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умение слушать и следить за показом,</li> <li>– умение выполнять предложенные задания сообща, действуя, в общем, для всех темпе.</li> </ul>	<p>Педагог <u>воспитывает/ формирует</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умение слышать и выполнять указания,</li> <li>– умение ориентироваться на словесную инструкцию;</li> </ul> <p>Поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений</p>	<p><u>Закрепляет умение осуществлять</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самоконтроль за соблюдением техники выполнения упражнений;</li> <li>– самоконтроль</li> <li>– оценку качества выполнения упражнений другими детьми;</li> </ul>	<p>В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы <u>педагог обучает детей</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– следовать инструкции,</li> <li>– слышать и выполнять указания,</li> <li>– соблюдать дисциплину,</li> <li>– осуществлять самоконтроль</li> <li>– давать оценку качества выполнения упражнений.</li> </ul>



<p><u>Организует</u> подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.</p>	<p><u>Поддерживает</u> стремление соблюдать правила в подвижной игре; <u>поощряет</u> проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.</p>	<p><u>Создает условия</u> для – освоения элементов спортивных игр, – использует игры-эстафеты; <u>Поощряет осознанное выполнение</u> упражнений и <u>соблюдение правил</u> в подвижных играх: – поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; – поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.</p>	<p><u>Поддерживает</u> стремление <u>творчески использовать двигательный опыт</u> в – самостоятельной деятельности; – на занятиях гимнастикой; – самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры; – общеразвивающие упражнения; – комбинировать их элементы, импровизировать.</p>
<p>Педагог <u>продумывает и организует</u> активный отдых</p>	<p><u>Начинает формировать элементарные представления</u> о разных формах активного отдыха, включая туризм,</p>	<p><u>Организует</u> для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги. с соответствующей тематикой</p>	<p><u>Поддерживает</u> интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху,</p>
<p><u>Приобщает</u> детей к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности,</p>	<p><u>Формирует представление</u> о правилах поведения в двигательной деятельности</p>	<p><u>Способствует формированию навыков</u> безопасного поведения в двигательной деятельности.</p>	
<p><u>Приобщает</u> детей к здоровому образу жизни.</p>	<p>Педагог <u>способствует овладению</u> элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.</p>	<p>Педагог <u>уточняет, расширяет и закрепляет</u> представления о здоровье и здоровом образ жизни.</p>	<p>Педагог <u>продолжает приобщать</u> детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях</p>
<p>Формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.</p>	<p>Формирует и закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.</p>		
<p>Воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.</p>			

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

### 5.1. Основные виды движения

#### 5.1.1. Бросание, катание, ловля, метание

3-4	4-5	5-6	6-7
<p>– катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами;</p> <p><i>-прокатывание мячей в прямом направлении, друг другу, в ворота, бросание мячей воспитателю*</i></p>	<p>–прокатывание мяча между* линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см;</p> <p>скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет;</p>	<p>–прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой);</p> <p>–прокатывание набивного мяча;</p>	<p>– катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу;</p> <p>- прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей</p> <p>- <i>Прокатывание мяча между предметами;*</i></p> <p>- <i>прокатывание набивного мяча,**</i></p>
<p>подбрасывание мяча вверх и ловля его;</p>	<p>–подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол;</p> <p>подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд;</p>	<p>подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд;</p>	<p><i>-подбрасывание мяча вверх и ловля его в прыжке**</i></p>
<p>– бросание мяча о землю и ловля его;</p> <p>бросание и ловля мяча в парах</p>	<p>–бросание и ловля мяча в паре;</p> <p>–бросание мяча двумя руками из-за головы стоя;</p> <p>–бросание мяча двумя руками из-за головы сидя;</p> <p>- бросание вдаль</p>	<p><i>- бросание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы: бросать вдаль предметы разного веса;</i></p> <p><i>-сидя бросать двумя руками из-за головы набивной мяч; **</i></p>	<p>-бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз;</p>
<p><i>бросание мяча вверх и о землю и ловля его*</i></p>	<p>отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд;</p>	<p>отбивание мяча об пол на месте 10раз</p>	<p>передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую;</p>
<p><i>бросание мяча воспитателю и ловля его обратно*</i></p>	<p>передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях;</p>	<p>перебрасывание мяча из одной руки в другую;</p>	
<p><i>- перебрасывание мяча, стоя парами лицом друг другу; **</i></p>	<p>перебрасывание мяча друг другу в кругу;</p>	<p>– перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях;</p>	<p>–перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча;</p>
<p>перебрасывание мяча через сетку;</p>	<p>перебрасывание мяча через сетку;</p>	<p>– перебрасывание мяча через сетку</p>	<p>-- перебрасывание мяча через сетку</p>

		ведение мяча 5 - 6 м;	ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; -ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому);
произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога	- прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; - прокатывание обруча друг другу в парах;	- прокатывание обруча, бег за ним и ловля;	- <i>совершенствование навыков владения обручем*</i>
– бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; – бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль;	-попадание мячом в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м.	-метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); -забрасывание его в баскетбольную корзину.	–метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; –метание вдаль, –метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину;
<b>5.1.2. Ползание, лазанье</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
ползание на четвереньках на расстоянии 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой);	ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями	-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	
ползание по гимнастической скамейке за катящимся мячом	ползание на четвереньках по наклонной доске по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами;	
проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м)	проползание в обручи, под дуги	проползание под скамейкой;	
ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске;	ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони	-ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад;	
влезание на лесенку-стремянку или	влезание на гимнастическую стенку	лазанье по гимнастической стенке	влезание на гимнастическую стенку

гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее;	и спуск с нее, не пропуская реек;	чередующимся шагом.	до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным
	переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки,		
-подлезание под дугу, не касаясь руками пола;	-подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком.	-переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле;	-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
<b>5.1.3. Ходьба</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
ходьба в заданном направлении <ul style="list-style-type: none"> <li>- небольшими группами,</li> <li>- друг за другом,</li> <li>- парами друг за другом</li> </ul>	ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа движения	ходьба обычным шагом, в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты.	ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; <ul style="list-style-type: none"> <li>-ходьба выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад;</li> <li>-ходьба в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;</li> </ul>
- ходьба по ориентирам (по прямой, по кругу; <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить, обходя предметы, враспынную, "змейкой";</li> <li>- ходьба с поворотом и сменой направления);</li> <li>- ходьба на носках;</li> <li>- ходьба, высоко поднимая колени</li> </ul>	- ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба в противоположную сторону;</li> <li>- ходьба со сменой ведущего</li> </ul>	- ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба 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;</li> </ul>	
- ходьба, перешагивая предметы	- ходьба, перешагивая предметы; <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба, чередуя мелкий и широкий</li> </ul>	- ходьба, перешагивая предметы; <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", без ориентиров.</li> </ul>	

	шаг, "змейкой"		
- ходьба в разных направлениях; - ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше)	- ходьба в сторону, назад, на месте; - ходьба с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной).		
- ходьба по наклонной доске	- ходьба по наклонной доске с выполнением заданий		
- ходьба в чередовании с бегом;	- ходьба в чередовании с бегом, прыжками; - ходьба приставным шагом вперед, с остановкой по сигналу		
<b>5.1.4. Бег</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
- бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа; - бег по кругу, в парах; - бег по кругу, держась за руки	- бег в колонне по одному, высоко поднимая колени; - бег на месте; - бег в парах; - бег по кругу, держась за руки;	- бег в колонне по одному "змейкой", бег с пролезанием в обруч; - бег, высоко поднимая колени; - бег группами, оббегая предметы;	бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками
- бег, оббегая предметы, между двух или вдоль одной линии;	- бег, оббегая предметы	- бег между расставленными предметами;	- бег, <i>перешагивая рейки и другие невысокие препятствия**</i>
- бег со сменой направления, с остановками; - бег мелким шагом; - бег на носках; - бег в чередовании с ходьбой; - бег убегающие от ловящего, ловля убегающего;	- бег со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; - бег мелким шагом; - бег на носках; - бег в чередовании с ходьбой; - бег врассыпную с ловлей и увертыванием.	- бег в заданном темпе; - бег мелким шагом и широким шагом; - бег на носках; - бег с ловлей и увертыванием, догоняя убегающих, и убегающая от ловящих;	- бег с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок) - бег мелким шагом и широким шагом; - бег на носках; - бег с ловлей и увертыванием, догоняя убегающих, и убегающая от ловящих;
- бег в течение 50 - 60 сек; - быстрый бег 10 - 15 м; - медленный бег 120 - 150 м	- непрерывный бег 1 - 1,5 мин; - медленный бег 150 - 200 м; - бег на скорость 20 м; - бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; - пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; - челночный бег 2x5	- непрерывный бег 1,5 - 2 мин; - медленный бег 250 - 300 м; - быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза; - бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; - челночный бег 2 x 10 м, 3 x 10 м; - пробегание на скорость 20 м;	- медленный бег до 2 - 3 минут; - быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; - бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; - челночный бег 3x10 м; - бег наперегонки; - бег по пересеченной местности;

			- бег 10 м с наименьшим числом шагов;
-перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую;		- бег с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих;	
		- бег под вращающейся скакалкой;	- бег со скакалкой;
			- бег в сочетании с прыжками; - бег, высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук - бег с захлестыванием голени назад; - бег, выбрасывая прямые ноги вперед; - бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега);
<b>5.1.5. Прыжки</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
- прыжки на двух и на одной ноге; - прыжки на месте,	- прыжки на двух ногах на месте, - прыжки на двух ногах на месте с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь; - прямой галоп;	- 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,	- прыжки на месте и с поворотом кругом; - прыжки смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; - подпрыгивания вверх из глубокого приседа; - прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек;
прыжки, продвигаясь вперед на 2 - 3 м;	подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м;	- прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; - прыжки на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м;	
-прыжки через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); - прыжки через 2 линии (расстояние 25 - 30 см),	- прыжки через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); - прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой;	- прыжки, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; - прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой; - перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик);	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки через 4 - 6 параллельных линий (расстояние 15 - 20 см);</li> <li>- прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой;</li> <li>- прыжки в длину с места (не менее 40 см);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки в длину с места (не менее 40-50 см.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки в длину с места (от 50 см и более, с учётом индивидуальных возможностей)</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- спрыгивание (высота 10 - 15 см),</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- спрыгивание со скамейки (высота 15-20 см)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- спрыгивание с высоты (высота 20-25 см) в обозначенное место;</li> </ul>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага;</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки стараясь достать предмет, подвешенный над головой;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки в высоту с разбега;</li> <li>- прыжки в длину с разбега.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза;</li> <li>- подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой,</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см);</li> <li>- перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом;</li> <li>- прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них;</li> <li>- прыжки с ноги на ногу;</li> <li>- бег со скакалкой;</li> <li>- прыжки через обруч, вращая его как скакалку;</li> <li>- прыжки через длинную скакалку</li> <li>- пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места;</li> <li>- вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание;</li> <li>- пробегание под вращающейся скакалкой парами.</li> </ul>	
<p><b>5.1.6. Упражнения в равновесии</b></p>				
<p style="text-align: center;"><b>3-4</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>4-5</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>5-6</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>6-7</b></p>	

<p>- ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом;</p> <p>- ходьба на носках, с остановкой.</p> <p>- ходьба с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение);</p>	<p>ходьба по доске до конца и обратно с поворотом;</p> <p>ходьба по доске, (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны);</p>	<p>ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой;</p>	<p>педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей;</p> <p>стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза;</p>
<p>- ходьба по гимнастической скамье</p>	<p>ходьба по гимнастической скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны);</p>	<p>- стойка на гимнастической скамье на одной ноге;</p> <p>- поднятие на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье;</p> <p>- пробегание по скамье;</p>	<p>- ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом;</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки;</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок</p>
<p>ходьба с перешагиванием рейки лестницы, лежащей на полу</p>		<p>ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком;</p>	
<p>ходьба по шнуру, плоскому обручу, лежащему на полу, приставным шагом;</p>	<p>ходьба по шнуру с мешочком на ладони вытянутой вперед на ладони руки;**</p>	<p>ходьба по шнуру с песочным мешочком на голове***</p>	<p>ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони;</p>
<p>- ходьба по ребристой доске;</p> <p>- ходьба по наклонной доске;</p>	<p>ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней;</p>	<p>- ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске;</p> <p>ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой);</p> <p>- ходьба по наклонной доске вверх и вниз;</p> <p>- стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе;</p>	<p>- ходьба по наклонной доске вверх и вниз;</p> <p>- стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе;</p> <p>- пробегание по наклонной доске вверх и вниз</p>



		- пробегание по наклонной доске вверх и вниз;	
		приседание после бега на носках, руки в стороны;	
- кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.		- кружение парами, держась за руки; - "ласточка".	- кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; -кружение после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".
			- прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком; - подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя (прокатывая) перед собой набивной мяч; - стойка на носках

## 5.2. Общеразвивающие упражнения

### 5.2.1. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса

3-4	4-5	5-6	6-7
поднимание и опускание прямых рук вперед;	- основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью);	- поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно)	- поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх
основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью);		- поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; - сгибание и разгибание рук; - круговые движения вперед и назад;	
отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно);		поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь);	
перекладывание предмета из одной руки в другую		перекладывание предмета из одной руки в другую впереди /перед собой и сзади себя /за спиной	
хлопки над головой и перед собой;		хлопки впереди / перед собой и сзади себя / за спиной ;	
махи руками;	сгибание и разгибание рук, махи	махи руками вперед-назад с хлопком	махи и рывки руками

	руками;	впереди и сзади себя	
упражнения для кистей рук	сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями;	сжимание и разжимание кистей	сжимание пальцев в кулак и разжимание;
выполнение упражнений пальчиковой гимнастики;	выполнение упражнений пальчиковой гимнастики;		
	-повороты головы вправо и влево, наклоны головы	<i>повороты головы вправо и влево, наклоны головы*</i>	
<b>5.2.2. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
потягивание, приседание, обхватив руками колени	- приседания на всей стопе и на носках, держа ноги вместе или разведя колени в стороны, с различным исходным положением рук (руки вперед, к плечам, в стороны)** - совершенствование полученных ранее навыков**		
наклоны вперед и в стороны	наклоны вперед, вправо, влево,	наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево	наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя
повороты со спины на живот и обратно	повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя		повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений
сгибание и разгибание ног из положения сидя		сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине	
поднимание и опускание ног из положения лежа	поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках	поднимание ног из исходного положения лежа на спине	поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине
<b>5.2.3. Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
поднимание и опускание ног, согнутых в коленях		поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре	
- сгибание и разгибание ног; - отведение ноги вперед, в сторону, назад; - поднимание на носки и опускание на всю ступню;			
приседание с предметами, поднимание на носки	приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны;	приседание, обхватывая колени руками;	приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены);
выставление ноги вперед, в сторону, назад;	выставление ноги на пятку (носок);	совершенствование ранее приобретённых навыков**	
	махи ногами;		- махи ногами из положения стоя,

			держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; - выпады вперед и в сторону
	захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.	захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание их с места на место	- захватывание предметов ступнями и пальцами ног, переключивание их с места на место. - подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп;
- 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); - упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими)			
			- упражнения с разноименными движениями рук и ног, с усложнением исходных положений и техники выполнения.
<b>5.3. Ритмическая гимнастика</b>			
<b>5.3.1. Музыкально-ритмические упражнения,</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
- педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры:	- педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры.	- 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.	- комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.
<b>5.3.2. Рекомендуемые упражнения</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки,	ритмичная ходьба и бег под музыку в разном темпе;	ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах	- танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками,

на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом;	на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком,	- 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,	
- поочередное выставление ноги - вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение;	- выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, - повороты, поочередное "выбрасывание" ног	- поочередное выбрасывание ног - вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение,	
	- 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;	различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение);	
- имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее)	движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.	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.	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.
<b>5.3.3. Строевые упражнения</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам.	Построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную.	Построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге.
Перестроение в колонну по два, врассыпную.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; перестроение из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении.	Перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.	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.

Смыкание и размыкание обычным шагом.	Размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без них.	Размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны.	Размыкание и смыкание приставным шагом.
Повороты направо и налево переступанием.	Повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.	Повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком.	Повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.
<b>6. Подвижные игры</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
Педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные 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.	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 продолжает – знакомить детей с подвижными играми, – поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. 2. Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; 3. Побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. 4. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать

			варианты игр, комбинировать движения, импровизировать.
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).	Приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).	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.	Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности
<b>7. Спортивные игры</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
		Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.	
		<b>Городки:</b> бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур	<b>Городки:</b> бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

		<p><b>Элементы баскетбола:</b> перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.</p>	<p><b>Элементы баскетбола:</b> 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.</p>
		<p><b>Элементы футбола:</b> отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3 - 5 м); игра по упрощенным правилам.</p>	<p><b>Элементы футбола:</b> 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.</p>
		<p><b>Бадминтон:</b> отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.</p>	<p><b>Бадминтон:</b> перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.</p>

			<b>Элементы настольного тенниса:</b> 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.
			<b>Элементы хоккея:</b> (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.
<b>8. Спортивные упражнения</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
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.		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.	
<b>8.1. Катание на санках</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.	подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.	по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки	игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.
<b>8.2. Ходьба на лыжах:</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
по прямой, ровной лыжне	скользящим шагом, повороты на	по лыжне (на расстояние до 500 м);	скользящим шагом по лыжне,



<p>ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.</p>	<p>месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуелочкой".</p>	<p>скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо "ступающим шагом", "полуелочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.</p>	<p>заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку "лесенкой", "елочкой".</p>
--	---	--	---

<b>8.3. Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате:</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.	Катание на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью	Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.	Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.
<b>8.4. Плавание</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
Погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.	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.	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. Движения прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору. Скольжение на груди, плавание произвольным способом.	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.
<b>8.5. Катание на коньках:</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
			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.

<b>9. Формирование основ здорового образа жизни</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
Педагог <u>поддерживает стремление</u> ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками;	<u>Способствует пониманию</u> детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья	<u>Продолжает воспитывать</u> заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).	<u>Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления</u> о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья;
<u>Формирует</u> первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья	<u>Уточняет представления</u> детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него	<u>Педагог продолжает уточнять</u> и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе).	<u>Приучает детей</u> 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.
<u>Напоминает</u> о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила.	<u>Напоминает</u> о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое).	<u>Уточняет и расширяет представления</u> 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.	<u>Дает доступные по возрасту представления</u> 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.

	<u>Формирует первичные представления</u> об отдельных видах спорта.	<u>Формировать представления о разных видах спорта</u> (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	<u>Расширять представления о разных видах спорта</u> (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов
<b>10. Активный отдых*</b>			
<b>10.1. Предлагаемое (рекомендуемое) тематическое содержание физкультурных досугов и праздников</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
<b>Досуг</b>	<b>Досуги и праздники</b>		
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.			
<b>10.2. Физкультурные досуги</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
<b>Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе</b>			
Продолжительность 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.	Продолжительность 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.	Продолжительность 30 - 40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания	Продолжительность 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.
<b>10.3. Физкультурные праздники</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
<b>Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.</b>			
	Педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей	Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.	Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе

			ранее освоенных физических упражнений.
<b>10.4. Дни здоровья</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
<b>День здоровья проводится 1 (один) раз в квартал</b>			
В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия).	В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.	В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.	В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.
<i>Прогулки и экскурсии (простейший туризм)**</i>		<b>Туристские прогулки и экскурсии</b>	
		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,	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

	<p>осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.</p>	<p>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.</p>
--	---	--

## 11. СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

до 10 мин. - 1-я младшая группа

до 15 мин. - 2-я младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа. **(разминка):**

1 мин. - 1-я младшая группа, 1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

**Основная часть** (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 8 мин. - 1-я младшая группа, 11 мин. - 2-я младшая группа, 15 мин. - средняя группа, 17 мин. - старшая группа, 19 мин. - подготовительная к школе группа.

**Заключительная часть** (игра малой подвижности):

1 мин. - 1-я и 2-я младшая группа и средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

## 12. СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОГО ЧАСА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно- игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

**Оздоровительная разминка** (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

1 мин. - 1-я младшая группа, 1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

**Оздоровительно-развивающая тренировка** (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 9 мин. - 1-я младшая группа, 13,5 мин. - 2-я младшая группа, 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

### **13. Организационный раздел Программы:**



### 3.1 Система физкультурно-оздоровительной работы.

Приложение №1

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
<b>I. МОНИТОРИНГ</b>				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все	2 раза в год (в сентябре и мае) В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития и детей подготовительных к школе групп.	Старшая медсестра Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп
2.	Диспансеризация	Старшие и подготовительная к школе группы	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач-педиатр
<b>II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы (кроме групп раннего возраста)	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2.	Физическая культура	Все группы (кроме групп раннего возраста)	3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7.	Физкультурные досуги	Все группы (кроме групп раннего возраста)	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре

## Организация двигательного режима

## Приложение №2

Формы организации	Младший возраст		Средний возраст	Старший возраст	
<i>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</i>					
	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1.1 Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	4-5 минут еж-но	5-6 минут еж-но	6-8 минут еж-но	8-10 минут еж-но	10 минут еж-но
1.2 Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)				
1.3 Игры и физические упражнения на прогулке	Еж-но 5-6 минут	Еж-но 6-10 минут	Еж-но 10-15 минут	Еж-но 15-20 минут	Еж-но 20-30 минут
1.4 Закаливание:					
- воздушные ванны	Ежедневно после дневного сна				
- обтирание	Ежедневно после дневного сна				
- босохождение	Ежедневно после дневного сна				
- ходьба по массажным дорожкам	Ежедневно после дневного сна				
1.5 Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна				
<i>2. Учебные физкультурные занятия</i>					
2.1 Совместные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю по 10 минут	2 раза в неделю по 15 минут	2 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 25 минут
2.2 Физкультурные занятия на свежем воздухе	-	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 25 минут
2.3 Бассейн	-	2 раза в неделю по 15 минут	2 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 25 минут
<i>3. Спортивный досуг</i>					

<b>Формы организации</b>	<b>Младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная группа</b>	<b>Первая младшая группа</b>
Организованная деятельность	6 час/нед	8 час/нед	10 час/нед	10 час и более/нед	5 час/нед
Утренняя гимнастика	6-8 мин	6-8 мин	8-10мин	10-12мин	4-6 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин	2-3 мин
Физминутка во время занятия	2 – 3мин				
Динамическая пауза между занятиями (если нет физо или музо)	5 мин				
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин	4-8 мин
Инд.раб. по развитию движений на прогулке	8-10мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин	6-10 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30мин	30-35 мин	10-15 мин
Физкультурные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин	10-15 мин
Музыкальные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин	10-15 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	4-6 мин
Спортивные развлечения	20 мин	30 мин	30 мин	40-50 мин	10-15 мин
Спортивные праздники	20 мин/2р/г	40 мин/2р/г	60-90 мин/2р/г		
Неделя здоровья	Сентябрь, январь, апрель				
Подвижные игры во II половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин	6-8 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно				

*Примерное соотношение режимных процессов, различных видов деятельности в течение дня у детей 3-7 лет*

Возраст	Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения)	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов (организация питания, сон)	Самостоятельная игровая деятельность детей	Прогулка	Взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования
3-4	1ч. 45 мин.	2ч. 15 мин.	3ч. 00 мин.	3ч. 20 мин.	2ч. 00 мин.
4-5	1ч. 50 мин.	2ч. 10 мин.	3ч. 15 мин.	3ч. 30 мин.	2ч. 20 мин.
5-6	2ч. 00 мин.	2ч. 05 мин	3ч. 25 мин.	3ч. 40мин.	2ч. 30 мин.
6-7	2ч. 10 мин.	2ч. 00мин	3ч. 30мин.	3ч.45 мин.	2ч. 30 мин.

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
СЕНТЯБРЬ (первая младшая группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Здравствуй, детский сад»	2-я неделя «Затейница Осень»	3-я неделя «Овощи и фрукты, полезные продукты»	4-я неделя «В осеннем лукошке всего по немножку»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах, может бросать мяч руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.</p>					<p><b>Физическая культура:</b> развивать умение ходить и бегать свободно, в колоне по одному; энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мяч 2мя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигнал «беги», «лови», «стой», создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД.</p> <p><b>Социализация:</b> способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами <b>Безопасность:</b> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль..</p> <p><b>Коммуникация:</b> помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.</p> <p><b>Познание:</b> формировать навык ориентировки в пространстве</p>
<b>Вводная часть</b>	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором. Познакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флажками	С кубиками	С погремушками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходить и бегать небольшими группами за инструктором. 2. Учить ходить между 2мя линиями, сохраняя равновесие.	1. Ходьба с высоким подниманием колен в прямом направлении за инструктором. 2. Подпрыгивать на 2х ногах на месте.	1. Ходьба по бревну приставным шагом 2. Учить энергично, отталкивать мяч 2мя руками.	1. Ходьба по рейке, положенной на пол 2. Подлезать под шнур. 3. Катание мяча друг другу	
<b>Подвижные игры</b>	«Бегите ко мне»	«Догони меня», «Дождик»	«На огороде у бабули»	«Собираем урожай»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Мышки» Спокойная ходьба	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	«Найдем жучка»	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ОКТАБРЬ (первая младшая группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Части тела и лица человека»	2-я неделя «Дети и взрослые»	3-я неделя «Мой дом»	4-я неделя «Домашние животные»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2мя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в д/с.</p>					<p><b>Физическая культура:</b> развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании. <b>Здоровье:</b> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей <b>Социализация:</b> развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика. <b>Безопасность:</b> учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила.</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег враспынную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С малым мячом	С флажками	С кубиками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по ребристой доске с перешагиванием 2. Ползание на четвереньках между предметами 3. Упражнять в подпрыгивании на 2х ногах на месте	1. Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; 2. Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги. 3. Упражнять в прокатывании мячей	1. Подлезать под шнур. 2. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади 3. Упражнять в прокатывании мячей.	1. Подлезание под шнур. 2. Ходьба по уменьшенной площади. 3. Катание мяча в ворота	
<b>Подвижные игры</b>	«Вот носик, вот ушки...»	«Большие и маленькие»	«Солнышко и дождик», «Найди свой домик»	«Воробышки и кот»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Упражнение на дыхание «Потушим свечи»	Самомассаж «Ладочки»	Пальчиковая гимн. «Молоток»	Упражнение на дыхание «Угадай чей голосок?»	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
НОЯБРЬ (первая младшая группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Домашние птицы»	2-я неделя «Правила дорожные всем нам знать положено»	3-я неделя «Дружно ходим в детский сад»	4-я неделя «Профессии»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2х ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.</p>					<p><b><u>Физическая культура:</u></b> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем. <b><u>Здоровье:</u></b> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. <b><u>Социализация:</u></b> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. <b><u>Коммуникация:</u></b> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом</p>
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег враспынную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С платочками	
Основные виды движений	1. Ходьба по уменьшенной площади; 2. Прыжки через веревочки, положенные в ряд 3. Ползание на четвереньках	1 Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги. 2. Прокатывание мяча через ворота 3. Ходьба по бревну приставным шагом	1. Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад; 2. Ползать на четвереньках. 3. Прыжки вокруг предметов	1. Подлезать под дугу на четвереньках. 2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики 3. Метание мяча в горизонтальную цель	
Подвижные игры	«Курочка и ястреб»	«Автомобили»	«По ровненькой дорожке»	«Поезд»	
Малоподвижные игры	Звуковое упр. «Кто как кричит?»	«Узнай по голосу»	«Пальчиковая гимн. «Моя семья»	«Найди, где спрятано»	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЕКАБРЬ (первая младшая группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Зимушка зима к нам пришла сама»	2-я неделя «Деревья зимой»	3-я неделя «Главные украшения новогоднего праздника»	4-я неделя «На пороге Новый год»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.</p>					<p><b>Физическая культура:</b> упражнять в ходьбе и беге по кругу, враспынную, в катании мяча, в подлезании под препятствие. <b>Здоровье:</b> дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физ упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. <b>Социализация:</b> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. <b>Безопасность:</b> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. <b>Коммуникация:</b> развивать диалогическую форму речи</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег враспынную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С кубиками	С погремушками	
<b>Основные виды движений</b>	1 Ходьба по доске, положенной на пол 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Прокатывание мяча друг другу	1. Перебрасывание мячей через веревочку вдаль 2. Подлезать под шнур. 3. Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мячей	1. Ползание по туннелю 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой	1. Ползание под дугой на четвереньках 2. Прыжки через набивные мячи 3. Прокатывание мяча друг другу, через ворота	
<b>Подвижные игры</b>	«Зайка серенький сидит...»	«Зайцы и волк»	«Ель, елка, елочка»	«Шел веселый Дед Мороз...»,	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Лошадки»	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем птичку»	«Каравай»	



**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ЯНВАРЬ (первая младшая группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Лесные звери и птицы зимой»	2-я неделя «Жизнь людей зимой»	3-я неделя «Что такое хорошо, что такое плохо»	4-я неделя «Мы и едем, мы и мчимся»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физ.упр., проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непосредственной совместной игре.</p>					<p><b>Физическая культура:</b> упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие. <b>Здоровье:</b> дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. <b>Социализация:</b> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. <b>Безопасность:</b> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. <b>Коммуникация:</b> развивать диалогическую форму речи</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий				
<b>ОРУ</b>	С мячом	С кубиками	С погремушками	С платочками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по наклонной доске(20см). 2. Прыжки на двух ногах через предметы (5см) 3. Метание малого мяча в цель	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Прыжки в длину с места	1. Лазание по гимнастической лесенке-стремянки. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, 3. Прокатывать мяч друг другу	1. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой 2. Подлезать под шнур, не касаясь руками пола 3. Ходьба по доске по гимнастической скамейке	
<b>Подвиж. игры</b>	«Зайки и ветерок», «Превращение в зверят»	«Чух, чух, паровоз»,	«Помахали ручкой маме»	«Едем, едем не спешим...»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем птичку»	«Каравай»	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ФЕВРАЛЬ (первая младшая группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Моя семья»	2-я неделя «Папин день»	3-я неделя «Народные игры»	4-я неделя «Моя мамочка и я лучшие друзья»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой</p>					<p><b><u>Физическая культура:</u></b> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p> <p><b><u>Здоровье:</u></b> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p> <p><b><u>Социализация:</u></b> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p><b><u>Коммуникация:</u></b> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег враспынную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С погремушками	С платочками	С кубиками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по ребристой доске 2. Прыжки с продвижением вперед. 3. Прокатывание мяча между кеглями	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки – мягкое приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами.	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу; 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	
<b>Подвижные игры</b>	«Кролики»	«Мой веселый, звонкий мяч»,	«Танец медвежат»	«Птички в гнездышках»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Лошадки»	Дыхательные упражнения «Задует свечи»	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
МАРТ (первая младшая группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Мамин день»	2-я неделя «Народная игрушка»	3-я неделя «Устное народное творчество»	4-я неделя «Весна»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения</p>					<p><b><u>Физическая культура:</u></b> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем. <b><u>Здоровье:</u></b> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. <b><u>Социализация:</u></b> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. <b><u>Коммуникация:</u></b> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С кубиками	С обручем	С флажками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по канату боком 3. Ползание в туннеле 4. Бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его	1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом 2. Прокатывание мяча друг другу. 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед	1. Ходьба по ограниченной поверхности 2. Перебрасывание мяча через шнур 3. Лазание по гимн. стенке	1. Ходьба по канату приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Пролезание в обруч	
<b>Подвижные игры</b>	«Я рисую солнце...»	«Мишка косолапый»	«Мыши в кладовой»	«Воробушки и автомобиль»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай кто позвал»	Дыхательные упражнения «Пчелки» «Вот солнышко проснулось...»	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
АПРЕЛЬ (первая младшая группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Жизнь людей весной»	2-я неделя «Птицы весной»	3-я неделя «Дикие животные весной»	4-я неделя «Любимые игры и игрушки»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству</p>					<p><b>Физическая культура:</b> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p> <p><b>Здоровье:</b> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p> <p><b>Социализация:</b> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p><b>Коммуникация:</b> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; учить работать вместе при игре с парашютом				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	С кубиками	С платочками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу; 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки на мат приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами 4. Перебрасывание мяча друг другу	1. Ходьба по лестнице, положенной на пол 2. Прокатывание мяча в ворота. 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед	
<b>Подвижные игры</b>	«Солнышко и дождик»	«Вот летали птички...» «Поймай комара»	«Мишки и мышки»	«Светофор и автомобили»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Кто ушел»	«Найди комарика»	«У медведя во бору»	«Парашют» Дует, дует ветерок	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
МАЙ (первая младшая группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Природный мир весной»	2-я неделя «Животные и птицы весной»	3-я неделя «Животные жарких стран»	4-я неделя «Скоро лето»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим</p>					<p><b>Физическая культура:</b> закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, в рассыпную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх активность.</p> <p><b>Здоровье:</b> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни.</p> <p><b>Социализация:</b> развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика.</p> <p><b>Коммуникация:</b> развивать диалогическую форму речи.</p> <p><b>Безопасность:</b> не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомца человека</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				
<b>ОРУ</b>	На больших мячах	С мячами	С палками	С малым мячом	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание малого мяча. 4. Ходьба по лесенке, положенной на пол	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1. Ходьба по шнуру (боком) руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прокатывание мяча в ворота	1 Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по наклонной доске 3. Ползание в туннеле 4. Метание мешочков вдаль	
<b>Подвижные игры</b>	«Светофор и автомобили»	«У оленя дом большой»	«Крокодильчик просто класс!»	«У медведя во бору»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай кто позвал»	«Лимпопо»	Дыхательные упражнения «Пчелки»	

## Сентябрь

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренн я гимнас тика ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД ( с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д. 3-4 Перестроение в круг. Построение в три колонны						
1 неделя "День знаний»	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании	Без предмет ов	Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя 2. Прыжки	«Найди себе пару»	Игр.упр. «Мяч через шнур (сетку), «Кто быстрее добежит до кегли»,
2 неделя "Осень. Осенние дары природы. Труд осенью.»	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	ОРУ С флажка ми	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.	1. Прыжки «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу	«Огуречик, огуречик ».	«Кто быстрее добежит до кубика», Игра «Найди свой цвет»
3 неделя "Какой я? Что я знаю о себе? Я человек! Я	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании);	ОРУ с мячом.	Перестроение в круг. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег враспынную	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола	«Самолеты».	Игр. Упр. «Прокати обруч- не урони», Игра «Цветные автомобили»

	упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .					
4 неделя "Наши друзья - животные»	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	ОРУ С малыми обручам и	Построение в три колонны. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!»	1. Равновесие: ходьба по доске 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени.	«У медведя во бору».	« Вдоль дорожки на двух ножках» прыжки с продвижением вперед. Игры – соревнования.
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок –это...» 2 Консультация «Детские игры» 3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе 4 рекомендации по изготовлению спортивного оборудования					
Работа с родителями	1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» 2 Папка – раскладушка «Веселый тренинг» 3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» 4 Индивидуальные беседы с родителями					

Образовательная область «Физическое развитие»  
Средняя группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

**Октябрь**

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
<p>Построение и перестроение : 1-2: Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. 3-4: ходьба в колонне по одному, перестроение в круг, перестроение в 3 колонны</p>						
1 неделя «Грибы»	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	ОРУ с косичками (2-30)	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах до предмета.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны.	«У медведя во бору», «Грибники»	Игр.упр. «Мяч через шнур (сетку), «Кто быстрее добежит до кегли», «Кто быстрее добежит до кубика», Игра «Найди свой цвет»
2 неделя «Мой дом. Мой поселок»	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закрепить умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность в направлении движения.	ОРУ без предметов (2-33)	Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывание мяча друг другу (10-12 раз)	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (поточным способом). Прокатывание мяча между (4-5) предметами, двумя реками (расстояние между предметами 1 м.	«Автомобили», «Кот и мыши»	Игр.упр. «Подбрось, поймай», «Кто быстрее», Игра «Ловишки»  Эстафета «Сильным ловким вырастай»
3 неделя «Родная страна»	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать ее ритмичность при перешагивании через бруски, упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, лазанье под дугу.	ОРУ с мячом (2-35)	Прокатывание мяча в прямом направлении, Лазанье под шнур не касаясь руками пола.	Лазанье под дугу двумя колонными (поточным способом). Прыжки на двух ногах через 4-5 линий.	«У медведя во бору», «Сбор урожая»	Игр. Упр. «Прокати обруч- не урони», «Вдоль дорожки на двух ножках» прыжки с продвижением вперед. Игра «Цветные автомобили»



4 неделя "Мир предметов и техники.»	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить лазание под шнур, не касаясь руками пола сохраняя равновесие при ходьбе при уменьшенной площади опоры.	ОРУ с кеглями (2-36)	Подлезание под дугу, касаясь руками пола (высота 50 см) Равновесие- ходьба по доске положенной на пол, прыжки на двух ногах между набивными мячами.	Лазание под шнур с мячиком в руках, Прокати мяч по дорожке. ( ширина 25 см, длина 2м)	«Компот», «Сидели два медведя», «Кот и мыши», «угадай кто позвал?»	Игр.упр. «Подбрось –поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке», Игра «Лошадки»
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Физкультура в детском саду» 2 Анкетирование 3 Папка раскладушка «Дети в детском саду» 4 рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики»					
Работа с родителями	1 Анкетирование 2 Памятка для родителей по формированию ЗОЖ 3 Информация «Здоровьесберегающие технологии в детском саду» 4 Индивидуальные беседы с родителями					

## Ноябрь

№ п/п Тема недел и	Задачи	Утренн я гимнас тика ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД ( с усложнением)	III часть Подвижн ые игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, круг. 3-4 перестроение к круг из колонны, построение в 2 колонны.						
1 неделя «Труд взрослых. Профессии.»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах; закрепить умения удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	ОРУ с кубикам и (2-39)	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. прыжки на двух ногах продвигаясь вперед «змейкой» между кубиками.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, Прыжки на двух ногах (расстояние 3 м), Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	«салки», «Найди и промолчи», «кролики», «Лохматый пес»	Игр.упр. «Пробеги- не задень», «не попадись», «Поймай мяч».
2 неделя "Поздняя осень»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча	ОРУ без предмет ов (2-41)	Прыжки на двух ногах. Прокатывание мяча друг другу.	Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. между предметами. Перебрасывание мяча друг другу.	«»Птицы в гнездышке », «Самолеты », «Найди себе пару»	Игр.упр. «Не попадись», «Догони мяч».
3 неделя «Наши добрые дела»	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения. Упражнять в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками, повторить ползание на четвереньках.	ОРУ с мячом (2-43)	Броски мяча о пол и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	Броски мяча о по одной рукой и ловля его двумя рукми. Ползание в шеренгах в прямом направлении. прыжки на двух ногах между предметами.	«Лиса и куры», «Волк и зайцы»	Досуг «Осенний спортивный марафон»
4 неделя "Комнат ные	Упражнять детей в ходьбе и беге по сигналу педагога;	ОРУ с флажка ми (2-45)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке	«Совушка- сова»,	Игр.упр. «Пингвины», «Кто дальше бросит»,

	В ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость, повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.		руками, хват рук с боков скамейке. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе.	боком приставным шагом, в середине присесть. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах до кубика.	«Цветные автомобили», «Воробышки и автомобили», «самолеты»	Игры – соревнования.
Работа с воспитателями	1 Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения двигательной активности во время прогулки» 2 рекомендации по индивидуальной работе с детьми 3 Консультация «Роль педагогического коллектива в оздоровлении дошкольников» 4 Изготовление атрибутов к спортивным соревнованиям					
Работа с родителями	1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» 2 Пака – раскладушка «Веселый тренинг» 3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» 4 Изготовление атрибутов к празднику «День Матери»					

## Декабрь

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастик а ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижн ые игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по 3 3-4 Ходьба с поворотами на лево, в колонне по одному, перестроение в 3 колонны, в круг.						
1 неделя "Моя семья"	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	ОРУ с платочкам и (2-48)	Равновесие- ходьба по шнуру, положенному на пол, прямо. Приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук.	Равновесие- ходьба по шнуру положенному по кругу. Прыжки на двух ногах через -5-6 шнуров. Прокатывание мяча между 4-5 предметами, подталкивая двумя руками снизу.	«Лиса и куры», «Найдем цыпленка»	Игр.упр. «Веселые снежинки», «Кто быстрее до снеговика», Кто дальше бросит»
2 неделя «Зима пришла»	Упражнять детей в перестроение парами на месте, в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	ОРУ мячом (2-50)	Прыжки со скамейке(высота 20 см) на резиновую поверхность. Прокатывание мяча между предметами.	Прыжки со скамейки. Прокатывание мяча между предметами. Бег по дорожке.	«У медведя во бору»	Игр.упр. «Пружинка», «Разгладим снег» на лыжах. «Веселые снежинки»
3 неделя «Твоя безопасность»	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному. Развивать ловкость при перебрасывании мяча друг другу. Повторить ползание на четвереньках	ОРУ без предметов (2-52)	Перебрасывание мячей друг другу расстояние 1.5 м. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м из – за головы. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы. Дистанция 3-4 м.	«Зайцы, волк»	Игр.упр. «Кто дальше», «Снежная карусель», Эстафеты с лыжами и санками «Зимние забавы»

				Ходьба с перешагиванием через предметы.		
4 неделя "Новый год"	Упражнять в действиях по заданию педагога в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе, повторить упражнение в равновесии.	ОРУ с кубиками (2-55)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком, руки за головой.	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с приседанием в середине, руки в стороны. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча.	«Птичка и кошка»	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игр.упр. «Петушки ходят», «По снежному валу», «Снайперы»
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Физкультура в детском саду» 2.Информационная папка раскладушка «Здравствуй снег, мороз и лед, игр зимних хоровод» 3 Индивидуальная работа с воспитателями 4рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики»					
Работа с родителями	1 Конкурс рисунков «Выпал беленький снежок» 2 Пака – раскладушка «Десять советов родителям» 3 Информация «Зимние травмы» 4 Индивидуальные беседы с родителями					

Образовательная область «Физическое развитие»

Средняя группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Январь

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика а ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг						
1 неделя" «Мальчики и девочки»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	ОРУ с обручем (2-58)	Равновесие- ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивание через него слева направо.	Равновесие – ходьба по канату, носки на канате, пятки на полу, руки за головой. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивание через него слева направо, помогая себе взмахом рук. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	«Кролики»	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игр.упр. «Снежинки – пушинки», «Кто дальше»
2 неделя "Неделя игры»	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывание мяча друг другу.	ОРУ с мячом (2-59)	Прыжки с гимнастической скамейке, перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м.	Отбивание мяча одной рукой о пол. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Равновесие- ходьба на носках между предметами.	«Найди себе пару», «Зайцы и волк»	Закрепить скользящий шаг на лыжах упражнение «Веер», Игр.упр. «Снежная карусель», «Прыжки к елке», Катание на санках.

3 неделя "Юные волшебники"	Повторить ходьбу и бег между предметами, ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать ловкость в упражнении с мячом.	ОРУ с косичками (2-61)	Отбивание мяча о пол Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони колени.	Прокатывание мяча друг другу в парах. Ползание в прямом направлении на четвереньках. Прыжки слева и справа от шнура, продвигаясь вперед.	«лошадки», «Кот и мыши»	Метание снежков на дальность. Игр.упр. «Кто дальше бросит», «Попади в цель», «Перепрыгни – не задень»
4 неделя "Любопытные почемучки"	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен. Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке; закрепить умение правильно подлезать под шнур	ОРУ с обручем (2-63)	Лазание под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.	Лазание под шнур, не касаясь руками пола, Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе. Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0.5 м одна от другой ( повторить 2 раза)	«Автомобили»	Досуг «В гостях у сказочного героя» Спортивные эстафеты Катание на санках, лыжах, ледяных дорожках.
Работа с воспитателями	1 . Консультация «Здоровье ребенка-это...» 2. Папка –передвижка «Стадион дома» 3 Папка –передвижка «Забавы зимушки зимы» 4 Рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики»					
Работа с родителями	1 Конкурс снежных построек для ДА детей во время прогулки «Снежный город » 2 Папка – раскладушка «Учимся кататься на лыжах» 3 Информация «Зимние травмы» 4 Индивидуальные беседы с родителями					

Образовательная область «Физическое развитие»  
Средняя группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  
«Художественно-эстетическое развитие»

**Февраль**

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастик а ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижн ые игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг						
1 неделя" «Мы - спортсмены»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	ОРУ без предметов (2-65)	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом. Прыжки через бруски, высота 10 см, расстояние 40 см	Ходьба, с перешагиванием через набивные мячи, Прыжки через шнур, длина 3 м. перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренге.	«котят и щенята», «Точно с целью»	Ходьба вокруг санок, бег, Повороты. Игр.упр. «Змейкой между санками», «Добрось до кугли»
2 неделя «Культура общения»	Упражнять в ходьбе с выполнением задания по команде педагога. закреплять прыжки из обруча в обруч. Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками на улице.	ОРУ на стульях (2-67)	Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами.	Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров. Прокатывание мяча друг другу стоя в шеренге на коленях. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с ходьбой.	«Компот», «У медведя во бору»	Игр.упр. «Мельница», «Покружись», «Кто дальше бросит», Катание на санках, лыжах, ледянках.
3 неделя «Защитники Отечества»	Упражнять в ходьбе и беге враспынную между предметами. Закрепить ловлю мяча двумя руками. Закрепить навыки ползания на четвереньках.	ОРУ с мячом (2-69)	Перебрасывание мяча друг другу. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Метание мешочка в вертикальную цель- щит диаметр 50 см. Ползание по гимнастической скамейке. Прыжки между предметами.	«Воробышки и автомобиль»,	Игр. Упр. «Кто дальше бросит снежок» «Найди снегурочку» Катание на санках, ледянках с горки



4 неделя «Народное творчество, культура и традиции»	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения. Повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; Повторить игровые упражнения.	ОРУ с гимнастической палкой (2-71)	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие- ходьба, перешагивание через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе или за головой.	Досуг «Бравые солдаты» Игры -эстафеты	«Перелет птиц»,	«Точно в цель», «Туннель», «Найди зайку»
Работа с воспитателями	1.Консультация «Физкультура в детском саду» 2.папка –передвижка «Дарите детям свою любовь и заботу» 3. Индивидуальная работа с воспитателями					
Работа с родителями	1.Конкурс «Мой спортивный выходной» 2. Папка –передвижка «Десять советов родителям» 3.информация «Зимние травмы» 4.индивидуальные беседы с родителями.					

Образовательная область «Физическое развитие»

Средняя группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Март

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастик а ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижн ые игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному с заданием , перестроение 3 звена. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг, в колонны						
1 неделя" «Женский день»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления движения и в рассыпную. повторить упражнения в равновесии и прыжках. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель. Упражнять в беге, Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	ОРУ без предметов (273)	Ходьба на носках между предметами , расставленными на расстоянии 0.5 м, Прыжки через шнур слева на право.	Равновесие- ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Игр. Упр. посвященные «Дню матери»	«Перелет птиц», «Собери кровать»	Игр.упр. «Ловишки», «Быстрые и ловкие», «Сбей кеглю», «Зайка беленький»
2 неделя «Искусство и культура»	Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания по команде педагога, Упражнять в прыжках в длину с места, в бросании мяча через сетку, повторить ходьбу и бег в рассыпную.	ОРУ с обручем (2-74)	Прыжки в длину с места Перебрасывание мячей через шнур	Прыжки в длину с места Перебрасывание мячей через сетку	«Бездомный заяц»	Праздник «Масленица» Игры, эстафеты, соревнования.
3 неделя "Весна - красна»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу. Ходьбе и беге с выполнением задания, Повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в	ОРУ с мячом (2-76)	Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза) Ползание по гимнастической скамейке на животе ,	Равновесие- ходьба по скамейке с мешочком на голове. Прокатывание мечей между предметами.	«Самолеты» «Ловишки»	Игр.упр. Веселые старты «День здоровья» «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревку»

	ползании на животе по скамейке.		подтягиваясь двумя руками , хват рук с боков.	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.		
4 неделя «Неделя книги»	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, с остановкой по сигналу педагога, попеременно широким и коротким шагом; повторить ползание по скамейке; упражнять в равновесии и прыжках. Повторить упражнение с мячом	ОРУ с флажками»	Равновесие- ходьба по доске, положенной на пол. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.	Равновесие- ходьба по доске положенной на пол на носках, руки на поясе. Лазание по гимнастической стенке и передвижение по 3 рейке, спуститься вниз. Прыжки на двух ногах через шнуры.	«Охотники и зайцы», «Наши алые цветки»	Игр.упр. «Перепрыгни через ручеек», «Бег по дорожке», «Ловкие ребята»
Работа с воспитателями	1.Консультация «Физкультурный уголок в группе» 2.изготовление нестандартного физкультурного оборудования. 3.Папка –раскладушка «Физические упражнения» 4.Консультирование педагогов.					
Работа с родителями	1.конкурс рисунков «Зарядка» 2.Папка-передвижка «Пессимизм и здоровье» 3.информация «Зимние травмы» 4.Индивидуальные беседы с родителями					

Образовательная область «Физическое развитие»

Средняя группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Апрель

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастик а ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижн ые игры	ОВД на улице
<p>Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг, в 2 колонны.</p>						
1 неделя" «Неделя здоровья»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге в рассыпную, с нахождением своего места; в прокатывании мяча. Повторить задание в равновесии и прыжках.	ОРУ без предметов (2-81)	Равновесие- ходьба по доске, лежащей на полу, мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через препятствия.	Развлечение «Книжка неделя» Игры, викторины.	«Пробеги тихо», «У медведя во бору»	Игр.упр. «Прокати и поймай», «Сбей булаву», Катание на трехколесном велосипеде,
2 неделя «Космические просторы»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег в рассыпную; метание мешочков в горизонтальную цель; закрепить умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	ОРУ с кеглями (2-82)	Прыжки в длину с места. Метание мешочка в горизонтальную цель (3 раза)	Досуг «День космонавтики» Игры, соревнование	«Совушка»	Игр.упр. «По дорожке», «Воробышки и автомобиль», «найди воробышка»
3 неделя «Пернатые соседи и друзья»	Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания; Упражнять в перебрасывании мячей друг другу. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	ОРУ с мячом (2-84)	Метание мешочка на дальность. Ползание по гимнастической скамейке.	Метание мешочка правой и левой рукой на дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м	«Совушка»	Игр. Упр. «Лягушки и аист», «Успей поймать», «Подбрось –поймай», «Догони пару»

4 неделя «Знай и уважай ПДД»	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, между предметами, в равновесии, перебрасывании мяча; повторить упражнения в прыжках.	ОРУ с косичками (2-86)	Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч ( 5-6 плоских обручей),	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейке присесть; вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза) Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.	«Птички и кошка», «камень , ножницы, бумага»	Игр.упр. «Пробеги -задень» «Накинь кольцо» «Мяч через сетку», «Догони пару»
Работа с воспитателями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Консультация «Физкультура в детском саду»</li> <li>2.создание книжек-малышек о спорте</li> <li>3.Папка –раскладушка «Птичьи забавы»</li> <li>4.Индивидуальная работа с родителями.</li> </ol>					
Работа с родителями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Конкурс «Рецепт –на здоровье»</li> <li>2.Папка – передвижка «Умные или счастливые»</li> <li>3.информация «Четыре заповеди мудрого родителя»</li> <li>4.Индивидуальные беседы с родителями.</li> </ol>					

Образовательная область «Физическое развитие»

Средняя группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Май

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастик а ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижн ые игры	ОВД на улице
<p>Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг</p>						
1 неделя" «День Победы!»	Упражнять детей в ходьбе парами, в колонне по одному в чередовании с прыжками, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. повторить игровые упражнения с мячом	ОРУ без предметов	Ходьба по доске, приставным шагом, прыжки в длину с места.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. Прыжки в длину с места через шнур. Прокатывание мяча между кубиками.	«Котята и щенята», «Совушка» , «Красный, желтый, зеленый»	Игр.упр. «Достань до мяча», «перепрыгни ручеек», «Пробеги- не задень»,
2 неделя «Опыты и эксперименты»	Повторить ходьбу со сменой ведущего, с остановкой по сигналу, по кругу; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	ОРУ с кубиками (2-90)	Прыжки в длину через шнур. Перебрасывание мячей друг другу.	Игры соревнования «День Победы»	«Лебедь, рак и щука», «Пожарные предметы, да или нет»	Игр.упр. «Попади с корзину», «Подбрось – поймай», «Удочка»
3 неделя «Путешествия по экологической тропе»	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, бег враспынную, Беге парами, прыжках через короткую скакалку, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Умении	ОРУ с палкой (2-91)	Метание в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на животе.	Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м, Ползание по гимнастической скамейке с опорой на	«Поймай бабочку», «Зайцы и волк»	Игр. Упр. «Не урони», «Не задень», «Бегом по дорожке», «Пробеги тихо», «Кто ушел?»

	перестраиваться по ходу движения.			ладони и ступни («По-медвежьи»)		
4 неделя «Мир вокруг нас»	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, с изменением направления движения; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом.	ОРУ с мячом (2-93)	Равновесие- ходьбе по скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.	Лазание на гимнастическую стенку и спуск с не. Равновесие- ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой.	«У медведя во бору»,	Игр.упр. «Подбрось – поймай», « Кто быстрее по дорожке».
Работа с воспитателями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация «организация режима дня в детском саду»</li> <li>2. Папка –передвижка «Классики»</li> <li>3. Папка-передвижка «Физкультминутка, как форма активного отдыха.</li> <li>4. Индивидуальная работа с воспитателями.</li> </ol>					
Работа с родителями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Конкурс рисунков «Безопасность детей летом. Или что можно, а что нельзя»</li> <li>2.Папка-передвижка «Безопасность детей на улице»</li> <li>3.информация «Всем без исключения о правилах движения»</li> <li>4. Индивидуальная работа с родителями</li> </ol>					

Образовательная область «Физическое развитие»

Старшая группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Сентябрь

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастик а ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижн ые игры	ОВД на улице
<p>Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении 3-4 Построение с одну шеренгу, перестроение в колонну по одному, в движении</p>						
1 неделя «Сегодня - дошколята, завтра - школьники»	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	ОРУ без предмета (3-15)	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола. Перебрасывание мяча друг другу.	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол.	«У кого мяч?», «Мышеловка»	Игр.упр. «Быстро в колонну», «Пингвины», «Не промахнись», «По мостику». «Ловишки»
2 неделя "Осень. Осенние дары природы. Труд людей осенью»	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе и беге на носках; развивать координацию движения в прыжках в высоту и ловкость в бросании мяча вверх.	ОРУ с мячом (3-19)	Прыжки на двух ногах «Достань до предмета». Броски малого мяча вверх двумя руками. Бег в среднем темпе до 1.5 мин.	Прыжки в высоту с места «достань до предмета». Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. Ползание на четвереньках между предметами.	«удочка»	Игр.упр. «Передай мяч», «Не задень», «мы веселые ребята», «найди и промолчи»



3 неделя "Какой я? Что я знаю о себе? Я человек! Я гражданин! Мои права.»	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге 1 мин. В ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	ОРУ без предметов (3-22)	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, и ловля его с хлопком.	Перебрасывание мяча друг другу в шеренге расстояние 2 м. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.	«Фигуры»	Игр.упр. «Не попадись», «мяч о стенку», «Быстро возьми»
4 неделя "Наши друзья - животные»	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу педагога; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его края.	ОРУ с гимнастической палкой (3-25)	Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке. Равновесие- ходьба , перешагивание через препятствие – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку. Прыжки на двух ногах с мешочком , зажатым между колен, как пингвины.	Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. Равновесие- ходьба , перешагивая через бруски, с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	«Мы веселые ребята»	Веселые старты «Шире круг»
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок –это...» 2Консультация «Детские игры –классики» 3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе 4рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики»					
Работа с родителями	1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» 2 Папка – раскладушка «Веселый тренинг» 3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» 4 Индивидуальные беседы с родителями					

Образовательная область «Физическое развитие»

Старшая группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  
«Художественно-эстетическое развитие»

Октябрь

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастик а ОРУ	I часть	II часть ОВД ( с усложнением)	III часть Подвижн ые игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, 3. 3-4 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя" «Грибы»	Упражнять детей в беге продолжительностью 1 мин., в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с элементами баскетбола, ведение мяча.	ОРУ без предметов (3-28)	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах, через короткий шнур. Броски мяча двумя руками от груди друг другу.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через предметы. Прыжки на двух через шнур слева направо и продвигаясь вперед. Передача мяча двумя руками от груди.	«перелет птиц», «Найди и промолчи»	Игры –эстафеты ( прыжки , бег, катание на самокатах, с мячом)
2 неделя «Мой дом. Мой поселок»	Разучить повороты по сигналу педагога во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий ; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	ОРУ с гимнастической палкой (3-30)	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги, Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренге, двумя руками от груди. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие	« Не оставайся на полу», «У кого мяч?»	Игр.упр. «Проведи мяч», «Мяч водящему», «Не попадись»
3 неделя "Родная страна»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в	ОРУ с малым мячом (3-33)	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2.5 м.	«Улочка», «Сбор урожая»	Игр.упр. «Пас друг другу», «Отбей волан», «Будь ловким»

	равновесии, в ходьбе с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью 1 мин.; познакомить с игрой в бадминтон; повторить упражнения в прыжках.		Лазание – подлезание под дугу прямо и боком в группировке. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.		
4 неделя "Мир предметов и техники.»	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать выносливость в беге продолжительностью 1 мин.; Разучить игру «Посадка картофеля», упражнять в прыжках, развивать выносливость	ОРУ с обручем (3-36)	Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Прыжки на двух ногах на мат высотой 20 см.	Ползание на четвереньках с преодолением препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть и хлопнуть в ладоши. Прыжки на препятствие высотой 20 см	«Гуси-лебеди», «Съедобное – несъедобное»	Игр.упр. «Посадка картофеля», «Затейники», «Попади в корзину», «Ловишка-перебежки»
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Дети в детском саду» 2 Консультация «Физкультура в детском саду» 3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе 4 рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики»					
Работа с родителями	1 Консультация «Здоровьесберегающие технологии» 2 Анкетирование «Выявление отношения к ЗОЖ» 3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» 4 Индивидуальные беседы с родителями					

Образовательная область «Физическое развитие»

Старшая группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  
«Художественно-эстетическое развитие»

Ноябрь

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастик а ОРУ	I часть	II часть ОВД ( с усложнением)	III часть Подвижн ые игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2,3 колонны.						
1 неделя «Груд взрослых. Профессии.»	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивать координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	ОРУ с мячом (3-39)	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, мяч передаем перед собой и за собой, прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперед, переброска мяча снизу стоя в шеренге.	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч. Прыжки по прямой (расстояние 2 м.) 2 прыжка на правой, ( на левой) ноге. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.	«Пожарные на учении», «У медведя во бору»	Игр. Упр. «Мяч о стену», «Поймай мяч», «Не задень», «Мышеловка», «Угадай по голосу»
2 неделя "Поздняя осень»	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в беге враспынную, между предметами, повторить прыжки, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в ведении мяча.	ОРУ без предметов (3-42)	Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Ведение мяча , продвигаясь вперед шагом.	Прыжки на правой и левой ноге. Ползание на четвереньках проталкивая мяч головой. Ведение мяча в ходьбе.	«не оставайся на полу»,	Игр.упр. «Мяч водящему», «По мостику», «Ловишки с ленточками»

3 неделя «Наши добрые дела»	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии. Развивать выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	ОРУ с мячом (3-44)	Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед Пролезание в обруч прямо и боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком.	Ведение мяча в ходьбе. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.	«Удочка», «Ловишка парами», «Бездомный заяц!»	Спортивный досуг «Осенний спортивный марафон»
4 неделя "Комнатные растения"	Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнять в равновесии и прыжках. Закрепить бег с преодолением препятствий; развивать ловкость в играх.	ОРУ на гимнастической скамейке (3-46)	Подлезание под шнур боком на касаясь руками пола. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на правой и левой ноге до предмета.	Досуг «День матери» Викторины, игры, соревнования	«Перелет птиц», «Птички в гнездышке»	Игр.упр. «Мяч о стенку», «Ловишки – перебежки», «Удочка»,
Работа с воспитателями	1 изготовление атрибутов к спортивным соревнованиям. 2 Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения ДА детей во время прогулки» 3 Индивидуальная работа с воспитателями					
Работа с родителями	1 Консультация «Формирование культуры здоровья дошкольников» 2 Индивидуальные беседы с родителями					

Образовательная область «Физическое развитие»

Старшая группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  
«Художественно-эстетическое развитие»

Декабрь

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастик а ОРУ	I часть	II часть ОВД ( с усложнением)	III часть Подвижн ые игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена.						
1 неделя "Моя семья"	Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске, с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. Упражнять в метании	ОРУ с обручем (3-49)	Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, свободно балансируют. Прыжки на двух ногах через бруски, Броски мяча двумя руками из-за головы.	Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Переброска мяча друг другу произвольным способом.	«Ловишки с ленточками», «Сделай фигуру»	Игр.упр. «Кто дальше бросит», «Не задень», «Мороз красный нос», скольжение по ледяным дорожкам. Метание снежков на дальность.
2 неделя «Зима пришла»	Упражнять в ходьбе и беге взявшись за руки., с поворотом в другую сторону, в метании. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	ОРУ с флажками (3-51)	Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами.	Прыжки попеременно с ноги на ногу продвигаясь вперед. Ползание на четвереньках толкая мяч головой. Вперед Прокатывание набивного мяча.	«Не оставайся на полу», «Закачалось деревцо», «у кого мяч?»	Игр.упр. «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика», «Пройди по мостику» «Мороз красный нос»
3 неделя «Твоя безопасность»	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, закреплять умение ловить мяч; развивать ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке;	ОРУ без предметов (3-53)	Перебрасывание большого мяча стоя в шеренге. Ползание по гимнастической скамейке на животе,	Спортивные соревнования, Эстафеты, игры.	«Охотники и зайцы», «Летает – не летает»	Игр.упр. «Метко в цель», «Смелые воробышки», Катание на санках, лыжах ледянках.

	упражнять в сохранении устойчивого равновесия		подтягиваясь двумя руками. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.			
4 неделя «Новый Год!»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, в рассыпную; лазание на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках	ОРУ без предметов (3-55)	Лазание на гимнастическую стенку не пропуская рейки. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах между предметами	Лазание да верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская рейки. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Прыжки на двух ногах между предметами с мешочком зажатым между колен.	«Хитрая лиса», «Мы веселые ребята»	Игр.упр. «По дорожке» Скольжение на лыжах скользящим шагом, Упражнения с клюшкой и шайбой, Скольжение по ледяной дорожке
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Здравствуй снег, мороз...» 2 Консультация «Физкультура в детском саду» 3 рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики»					
Работа с родителями	1 конкурс рисунков «Выпал беленький снежок» 2 Пака – раскладушка «10 советов родителям» 3 Консультация «Зимние травмы» 4 Индивидуальные беседы с родителями					

Образовательная область «Физическое развитие»

Старшая группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  
«Художественно-эстетическое развитие»

Январь

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастик а ОРУ	I часть	II часть ОВД ( с усложнением)	III часть Подвижн ые игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3 звена , повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 звена, повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя" «Мальчики и девочки»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	ОРУ с кубиками (3-59)	Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. Метание -броски мяча в шеренге	Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах	«Медведи и пчелы»	Игр.упр. «Сбей кеглю», «Ловишки парами», Передвигаться по лыжне
2 неделя "Неделя игры»	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывание мяча головой.	ОРУ с веревкой (3-61)	Прыжки в длину с места. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. Броски мяча вверх	Прыжки в длину с места Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке. Перебрасывание мячей друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2.5 м.	«Совушка» , «таксист»	Игр.упр. «Кто быстрее», «Пробеги не задень», Скользкий шаг на лыжах, метание снежков на дальность, скольжение по ледяным дорожкам.
3 неделя "Юные волшебники»	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывание мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	ОРУ на гимнастической скамейке (3-64)	Перебрасывание мячей друг другу. Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола.	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока его от пола.	«Не оставайся на полу»	Игр.упр. «Пробеги –не задень», «Кто дальше бросит», «Мороз красный нос», «Змейка» Игры соревнования.



	Закрепить навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; метание на дальность.		Ходьба с перешагивание через предметами.	Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. Ходьба с перешагивание через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны		
4 неделя "Любопытные почемучки»	Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в равновесии и прыжках, упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	ОРУ с обручем (3-65)	Лазание по гимнастической стенке одноименном способом. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги с носку другой. Прыжки с продвижением вперед ноги врозь ноги вместе. Ведение мяча в прямом направлении	Лазание на гимнастическую стенку. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Прыжки через шнур Ведение мяча до обозначенного места.	«Хитрая лиса», «Кто быстрее обует табуретку»	Игр.упр. «По местам», С горки» Повороты на лыжах, спуск с горки на санках,
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок –это...» 2Консультация «Стадион дома» 3 папка –передвижка «Забавы зимушки-зимы» 4Работа с воспитателями					
Работа с родителями	1 конкурс зимних построек для ДА детей во время прогулок 2 Папка – раскладушка «Учимся кататься на лыжах» 3 Консультация «Зимние травмы» 4 Индивидуальные беседы с родителями					

Образовательная область «Физическое развитие»

Старшая группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  
«Художественно-эстетическое развитие»

**Февраль**

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастик а ОРУ	I часть	II часть ОВД ( с усложнением)	III часть Подвижн ые игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя" «Мы - спортсмены»	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью 1 мин; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	ОРУ с гимнастической палкой (3-68)	Ходьба по гимнастической скамейке , руки в стороны. Прыжки через бруски. Бросание мячей в корзину с расстояния 2 м двумя руками из-за головы	Равновесие- бег по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски правым и левым боком.	«Охотники и зайцы»	Игр.упр. «Точный пас», По дорожке», Ходьба скользящим шагом по лыжне, Игровые упражнения с шайбой и клюшкой, скольжение по ледяной дорожке.
2 неделя «Культура общения»	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивание мяча о землю.	ОРУ с большим мячом (3-70)	Прыжки в длину с места 50 см. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед. Лазание- подлезание под дугу высота 40 см, не касаясь руками пола.	Досуг «День дружбы» Викторина, соревнования, игры.	«не оставайся на земле»	Игр.упр. «Кто дальше», «Кто быстрее», Ходьба на лыжах, метание снежков на дальность,
3 неделя «Защитники Отечества»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучивание метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивание через нее.	ОРУ на гимнастич. Скамейке (3-72)	Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 2.5 м	Веселые соревнования «23 февраля»	«мышеловка»	Игр.упр. «Точно в круг», «Кто дальше», «Ловишка» Метание снежков в цель

			Подлезание под палку. Высота 40 см, 2-3 подряд. Перешагивание через шнур. Высота 40 см			
4 недели «Народное творчество, культура и традиции»	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, на пропуская рейки; упражнять в сохранении равновесии при ходьбе на повышенной площади опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	ОРУ без предметов (3-73)	Лазание на гимнастическую стенку. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс, приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места. отбивание мяча в ходьбе.	Лазание на гимнастическую стенку, ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Прыжки с ноги на ногу между предметами. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.	«гуси – лебеди», «третий лишний»	Игр.упр. «Гонки санок», «Не попадись», «По мостику», «Ловишки – перебежки»
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Дарите детям свою любовь и заботу» 2 Консультация «Физкультура в детском саду» 3 Индивидуальная работа с воспитателями 4 рекомендации по изготовлению спортивного оборудования					
Работа с родителями	1 Конкурс плакатов «Мой спортивный выходной» 2 Папка – раскладушка «10 советов родителям» 3 Консультация «Зимние травмы» 4 Индивидуальные беседы с родителями					

Образовательная область «Физическое развитие»

Старшая группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Март

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастик а ОРУ	I часть	II часть ОВД ( с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в колонну по одному , перестроение в колонну, в 2, 3, звена, в круг 3-4 Построение в шеренгу, перестроение 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя" «Женский день»	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу. Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча , развивать ловкость и глазомер.	ОРУ с мячом (3-77)	Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки из обруча в обруч. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока об пол.	Равновесие- ходьба по канату приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком	«Пожарные на учении»	Игр.упр. «Мяч водящему», Ведение шайбы, передача шайбы. «Пас точно на клюшку», «Проведи не задень» «Горелки»
2 неделя «Искусство и культура»	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять метание мешочка в цель, ползание между предметами.	ОРУ без предмета (3-79)	Прыжки в высоту с разбега, Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание на четвереньках между предметами.	Прыжки в высоту с разбега. Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м.	«Медведи и пчелы», «Карусель»	Развлечение: «Девочки ми мальчики» «Ловкие ребята», «Кто быстрее»
3 неделя "Весна - красна»	Повторить ходьбу со сменой ведущего, со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	ОРУ с кубиками (3-81)	Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Равновесие -Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом.	Лазание по гимнастической скамейке . Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки вправо, влево через шнур.	«Стоп», «Удочка»	Игр.упр. «Канатоходец», «Удочка», «Быстро передай», «Угадай по голосу»

			Прыжки вправо, влево через шнур.			
4 неделя «Неделя книги»	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	ОРУ с обручем (3-83)	Лазание под дугу боком. Метание мешочка в горизонтальную цель. Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами.	Ползание под дугу на четвереньках Метание мешочка в горизонтальную цель. Равновесие – ходьба на носках через набивными мячами.	«Не оставайся на полу», «Удочка», «кто быстрее соберет ромашку»	Игр.упр. «Прокати – на сбеи», «Пробеги на задень», «Наши алые цветки»
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Физические упражнения» 2 Консультация «Физкультурный уголок в группе» 3 Индивидуальная работа с воспитателями. 4 рекомендации по изготовлению нестандартного спортивного оборудования					
Работа с родителями	1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» 2 Папка – раскладушка «Пессимизм и здоровье» 3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» 4 Индивидуальные беседы с родителями					

Образовательная область «Физическое развитие»

Старшая группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  
«Художественно-эстетическое развитие»

Апрель

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастик а ОРУ	I часть	II часть ОВД ( с усложнением)	III часть Подвижн ые игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя" «Неделя здоровья»	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании	ОРУ с гимна. палкой (3-86)	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски Броски мяча друг другу и ловля его двумя руками.	Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за собой Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с преодолением препятствий через бруски Броски мяча вверх и ловля его двумя руками	«Медведь и пчелы»	Досуг «В гостях у сказочного героя» Эстафеты, игры
2 неделя «Космические просторы»	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обруча.	ОРУ с короткой скакалкой (3-88)	Прыжки через короткую скакалку. Прокатывание обручей друг другу. Пролезание в обруч прямо и боком.	Прыжки через короткую скакалку на месте , вращая ее. Прокатывание обручей друг другу стоя в шеренге. Пролезание в обруч прямо и боком.	«Стой» «Плавает или тонет»- с мячом	Игр.упр. «Пройди не задень», «Догони обруч», «Перебрось –поймай». «Кто быстрее до флажка», «кто ушел?»
3 неделя «Пернатые соседи и друзья»	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде педагога. Повторить метание в вертикальную цель, развивать	ОРУ с мячом (3-90)	Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание по прямой, переползание через скамейку.	Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.	«Лебедь , рак, и щука», «карусель»	Игр.упр. «Космонавтом стать хочу», «Кто быстрее», «Мяч в круг»

	ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.		Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы	Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой		
4 неделя «Знай и уважай ПДД»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Закрепить навыки лазанья по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	ОРУ без предметов (3-92)	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Прыжки через короткую скакалку. Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Прыжки перепрыгивание через шнур влево, в право  Равновесие- ходьба на носках между набивными мячами.	«Рыбки и щука», «Горелки»	Игр.упр. «Сбей кеглю», «Пробеги – не задень», «С кочки на кочку»
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Птичьи забавы» 2 Консультация «Физкультура в детском саду» 3 Индивидуальная работа с воспитателями. 4 рекомендации по изготовлению книжек малышек о спорте					
Работа с родителями	1 Конкурс «Рецепт на здоровье» 2 Папка – раскладушка «Умные или счастливые» 3 Консультация «Четыре заповеди мудрого родителя» 4 Индивидуальные беседы с родителями					

Образовательная область «Физическое развитие»

Старшая группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  
«Художественно-эстетическое развитие»

Май

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастик а ОРУ	I часть	II часть ОВД ( с усложнением)	III часть Подвижн ые игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2,4, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя" «День Победы!»	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде педагога. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	ОРУ без предметов (3-94)	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. Броски мяча о стену и ловля его двумя руками.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, боком приставным шагом. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Броски мяча о стену и ловля его двумя руками.	«Мышеловка», «Что изменилось?»»Воробышки и автомобиль»	Игр.упр. «Проведи мяч», «Пас другу», «Отбей волан», «Гуси - лебеди», «Красный, желтый, зеленый»
2 неделя «Опыты и эксперименты»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучит прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	ОРУ с флажками (3-96)	Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу. Ползание на ладонях и ступнях «По-медвежьи»	Досуг «День Победы», соревнования, викторина, игры	«не оставайся на полу», «Пожарные на учения»	Игр.упр. «Прокати не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо», «Совушка»
3 неделя «Путешествия по экологической тропе»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и враспынную. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом;	ОБУ с мячом (3-98)	Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя. Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком.	Броски мяча о пол и ловля его двумя. Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком не опираясь о пол руками	«Поймай бабочку»	Игр.упр. «Кто быстрее», «Ловкие ребята», «Мышеловка»



	повторить упражнения в равновесии и с обручем.		Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.		
4 неделя «Мир вокруг нас»	Повторить ходьбу и бег с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	ОРУ с обручем (3-100)	Ползание по гимнастической скамейке на животе. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки на двух ногах между кеглями.	Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками. Ходьба с перешагиванием через бруски.  Прыжки на правой и левой ноге попеременно между кеглями.	«Караси и щука», «Не оставайся на земле»	Досуг «Мой город» Викторина, игры, эстафеты
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Классики» 2 Консультация «Организация режима дня и оздоровительно- воспитательной работы» 3 Индивидуальная работа с воспитателями.					
Работа с родителями	1 Конкурс рисунков детей и родителей «Безопасность детей летом, или что можно, а что нельзя» 2 Папка – раскладушка «Безопасность детей на улице» 3 Консультация «Всем без исключения о правилах движения» 4 Индивидуальные беседы с родителями					

Образовательная область «Физическое развитие»

Подготовительная группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  
«Художественно-эстетическое развитие»

Сентябрь

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастик а ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижн ые игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя" «Сегодня - дошколята, завтра - школьники»	Упражнять в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при броске мяча.	ОРУ без предметов (4- 9)	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег в рассыпную, бег с нахождением своего места	1.ходьба по гимнастической скамейке прямо(боком). 2.прыжки на двух ногах через шнуры (через набивные мячи) 3..перебрасывание мяча	«Ловишки» , «Вершки и корешки»	Игровые упражнения: «Ловкие ребята»; «Пингвина»; «Догони свою пару»
2 неделя "Осень. Осенние дары природы. Труд людей осенью»	Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнение с мячом и лазание под шнур.	ОРУ с флажками (4-12)	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставание до предметов; повторить упражнение с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	1.прыжки с доставанием до предмета (прыжки на двух предметами) 2.пербрасывание мяча через шнур друг другу (упражнять в переброске мяча стоя в шеренге) 3. лазание под шнур, не касаясь руками пола (упражнение «Черепашка»)	«Летает – не летает» «Совушка» «Дождик кап-кап»	«Быстро встань в колонну!» «Прокати обруч» Игра «Великаны и гномы»
3 неделя "Какой я? Что я знаю о себе? Я человек! Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир- кубик или кегля)развивать ловкость в упражнении с мячом,	ОРУ с малым мячом (4-15)	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов, развивать	1.подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (бросание мяча правой и левой рукой	«Летает – не летает» «Совушка»	Спортивный досуг ««Осенние забавы»

	координацию движений в задании на равновесии; повторить упражнения на переползание по гимнастической скамейке.		ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие.	попеременно, ловля его двумя руками) 2.ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. 3.упражнение в равновесии (ходьба по скамейке с поворотом		
4 неделя "Наши друзья - животные»	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу педагога; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий.	ОРУ с палками (4-17)	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу педагога. Поворот в ходьбе, беге производиться в движении по сигналу	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами 2.ходьба по гимнастической скамейке: на середине скамейке присесть, хлопнуть в ладоши ( с приставным шагом) 3.прыжки из обруча в обруч (на правой и левой ноге)	«Не попадись» «Фигура»	«Прыжки по кругу» «Проведи мяч» «Круговая лапта»
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок –это...» 2Консультация «Детские игры –классики» 3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе 4рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики»					
Работа с родителями	1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» 2 Папка – раскладушка «Веселый тренинг» 3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» 4 Индивидуальные беседы с родителями					

## Октябрь

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя" «Грибы»	Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	ОРУ без предметов (4-20)	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи) -6-8 шт., расстояние между предметами 0,5 ) сохранять необходимую дистанцию.	1.ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой, (бок) на середине присесть, руки в стороны. Сойти со скамейки не прыгая. 2.прыжки на правой и левой ноге с двух сторон зала лежат шнуры, расстояние 40 см. (с лева направо через шнур) 3.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	«Перелет птиц», «эстафета-бег по следочкам»	Игровые упражнения: «Перебрось – поймай»; «Не попадись»; «Фигура»
2 неделя «Мой дом. Мой поселок»	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	ОРУ с обручем (4-23)	Ходьба с изменением направления движения по сигналу педагога; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога дети с помощью ведущего изменяют направление движения, бег с перепрыгиванием через предметы	1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги. 2. отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. (бросок мяча в корзину) 3. ползание на ладонях и ступнях. (пролезание в обруч)	«Не оставайся на полу», «У медведя во бору» «Эхо»	«Кто самый меткий!» «Перепрыгни –не задень» Игра «Совушка»

3 неделя "Родная страна»	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнение в ведении мяча. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	ОРУ на гимнастической скамейке (4-24)	Ходьба в колонне по одному с переходом на ходьбу с высоким подниманием колена. Бег в среднем темпе, переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.	1. Введение мяча по прямой (между предметами 2. ползание по гимнастической скамейке. (с мешочком на спине) 3. ходьба по гимнастической скамейке (руки за голову)	«Удочка» «Летает – не летает», «Урожай»	«Успей выбежать» «Мяч водящему» Игра «Не попадись»
4 неделя Мир предметов и техники.»	Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; упражнять в упражнениях на равновесие	ОРУ с палками (4-27)	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога смена темпа движения. Ходьба широким (коротким) шагом . Бег в колонне по одному	Ползание на четвереньках в прямом направлении. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши	П\И «Удочка», «Сварим компот»	И\У «Проползи не урони» Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба на равновесие.
Работа с воспитателями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация «Физкультура в детском саду»</li> <li>2. Анкетирование</li> <li>3. Папка –раскладушка «Дети в детском саду»</li> <li>4. Индивидуальные работа с воспитателями</li> </ol>					
Работа с родителями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анкетирование « Выявление отношения к ЗОЖ» (№3)</li> <li>2. Памятка для родителей по формированию ЗОЖ у детей.</li> <li>3. Информация «Здоровьесберегающие технологии»</li> <li>4. Индивидуальные беседы с родителями</li> </ol>					

Образовательная область «Физическое развитие»

Подготовительная группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

**Ноябрь**

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастик а ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя «Груд взрослых. Профессии.»	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, упражнять в ходьбе по канату, упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафету с мячом	ОРУ без предметов (4-30)	Равновесие-ходьба по канату боком, приставным шагом, двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. Прыжки на двух ногах через шнур (6-8 шт) Эстафета с мячом «Мяч водящему»	Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки за голову. Прыжки на правой, ЛЕВОЙ ноге, продвигаясь вперед. Броски мяча в корзину двумя руками (баскетбольный вариант) «Попади в корзину»	Игра «Угадай чей голосок?», Игра «Мышеловка», Игра «Затейники»	Игровые упражнения: «мяч о стенку», «Будь ловким»,
2 неделя «Поздняя осень»	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжками через короткую скакалку; бросание мяча друг другу; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	ОРУ с короткой скакалкой (4-33)	Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Бросание мяча друг другу стоя в шеренге.	Прыжки через короткую скакалку, ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. передавать мяч в шеренге -эстафета для двух команд, дых. упражнение (птичка- на ниточке)	Игра «Фигуры», «Не оставайся на полу», «летает на летает», «Затейники»	Передача мяча по кругу, Прыжки между кубиками «Не задень»,

3 неделя "»Наши добрые дела»	Упражнять в ходьбе и беге « змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазании под дугу, в равновесии.	ОРУ с кубиками (4-35)	Ведение мяча в прямом направлении, лазание под дугу, равновесие- ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.	Метание мешочка в горизонтальную цель ( расстояние 3-4 м), Ползание по медвежьих лапкам на ладонях и ступнях, Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове.	Игра «перелет птиц», «летает –не летает», « По местам»	Досуг « Осенний спортивный марафон»
4 неделя "Комнатные растения»	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, развивать координацию движения и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	ОРУ без предметов (4-37)	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; Прыжки через шнуры, энергично отталкиваясь от пола; Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его двумя руками.	Повторить лазание по гимнастической стенке, равновесие- ходьба на носках по уменьшенной площади опоры, руки на поясе или за головой, Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	Игра «Фигура», По желанию детей.	Игровые упражнения: «Передай мяч» С кочки на кочку», Игра «Хитрая лиса»
Работа с воспитателями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация использование физкультурного оборудования для повышения ДА детей во время прогулки»</li> <li>2. Рекомендации по индивидуальной работе.</li> <li>3. Консультация «Роль педагогического коллектива в оздоровлении дошкольников»»</li> <li>4. Изготовление атрибутов к спортивным соревнованиям</li> </ol>					
Работа с родителями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация «Формирование культуры здоровья у дошкольников»</li> <li>2. Плакаты «Высказывание великих людей о женщине –матери»</li> <li>3. Индивидуальные беседы с родителями.</li> <li>4. Изготовление атрибутов к празднику «День матери»</li> </ol>					

Образовательная область «Физическое развитие»

Подготовительная группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  
«Художественно-эстетическое развитие»

Декабрь

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастик а ОРУ	I часть	II часть ОВД ( с усложнением)	III часть Подвижн ые игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога, перестроение в три колонны 3-4 Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением, выполнение поворотом, налево. направо						
1 неделя "Моя семья"	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, беге в рассыпную; в сохранении равновесии при ходьбе в усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием); Развивать ловкость в упражнении с мячом.	ОРУ в парах (4-40)	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком на голове, перешагивая через набивной мяч. Бросание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя. Прыжки на двух ногах змейкой	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, вынести руки вперед. Переброска мяча друг другу, стоя лицом в шеренге. Прыжки на правой и левой ногах продвигаясь вперед ( выполнять двумя колоннами)	Игра «Хитрая лиса», «Совушка»	Игровые упражнения «Пройди – не задень», «Пас на льду», Прыжки вперед., «Санки вперед»
2 неделя «Зима пришла»	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом	ОРУ без предметов (4-42)	Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне», Ползание по скамейке на ладонях и коленях.	Прыжки между предметами, на двух ногах, Прокатывание мяча между предметами, Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком	Игра «Салки с ленточками », «Эхо!»	Игр.упр. «Пройди не урони», «Из кружка в кружок», «Стой!», «Лыжные гонки»
3 неделя «Твоя безопасность»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость глазомер;	ОРУ с малым мячом (4-45)	Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической	Перебрасывание мячей в парах. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.	«Попрыгунчики-воробышки», «Лягушки и цапля»,	Игр.упр. «Пас на ходу», «Кто быстрее», «Пройди -не урони», « На коньки становись!»



	упражнять в ползании на животе, в равновесии.		скамейке на животе, хват рук с боков, Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой., руки за головой.	Прыжки со скамейки на мат или коврик.		
4 неделя «Новый год»	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по - медвежьи» ; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	ОРУ без предметов (4-47)	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	Лазанье о гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз., не пропуская реек. Равновесие- ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.	Игра «Хитрая лиса», «Эхо», «Два Мороза»	Игр.упр. «Точный пас», «Кто дальше бросит?», «По дорожке проскользни» Ирга «Охотники и соколы»
Работа с воспитателями	1.Консультация «Физкультура в детском саду» 2.Анкетирование 3.Папка –раскладушка « Здравствуй снег, мороз и лёд, игр зимних хоровод» 4.Индивидуальные работа с воспитателями					
Работа с родителями	1.Конкурс рисунков детей и родителей «Выпал беленький снежок» 2.Папка – передвижка «Десять советов родителям» 3.Информация «Зимние травмы» 4.Индивидуальные беседы с родителями					

Образовательная область «Физическое развитие»

Подготовительная группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  
«Художественно-эстетическое развитие»

**Январь**

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастик а ОРУ	I часть	II часть ОВД ( с усложнением)	III часть Подвижн ые игры	ОВД на улице
<p>Построение и перестроение : 1-2 Ходьба по кругу, перестроение в три колонны 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.</p>						
1 неделя" «Мальчики и девочки»	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по умеренной площади опоры; прыжки на двух ногах, через препятствия.	ОРУ с гимнастической палкой (4-50)	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки произвольно, прыжки через препятствия , с энергичным взмахом рук. Ведение мяча с одной стороны зала на другую.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами, стараясь на задевать их.	Игра «День и ночь», «Два мороза»	«Кто быстрее». «Проскользи – не упади» «Подпрыгни и достань игрушку», «Саночки»
2 неделя "Неделя игры»	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с мета; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	ОРУ с кубиками (4-52)	Прыжки в длину с места на мат, «Поймай мяч», Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой	Прыжки в длину с места Бросание мяча о пол и ловля его. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	«Совушка», «Таксист»	«Кто дальше бросит?» «Веселые воробышки» «Два мороза», «Лыжный шаг»

3 неделя "Юные волшебники»	Упражнять в ходьбе и беге с заданиями, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под дугу.	ОРУ с малым мячом (4-55)	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя (3 раза подряд) Лазание под дугу левым и правым боком. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком с перешагиванием через кубики.	Перебрасывание мяча друг другу. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении. Равновесие- ходьба на носках между предметами.	«Удочка», «Лишний стул»	«Хоккеисты», Катание друг друга на санках, «Два мороза»
4 неделя "Любопытные почемучки»	Повторить ходьбу и бег с изменением темпа и направления; упражнять в ползании на четвереньках; Повторить упражнение на сохранение равновесия в прыжках	Ору со скакалкой (4-57)	Ползание по гимнастической скамейке. Равновесие- ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами. Держась за руки. Прыжки через короткую скакалку различным способом.	Ползание на четвереньках между предметами, Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке руки за головой. Прыжки из обруча в обруч (выполнять двумя колоннами)	«паук и мухи». «Кто быстрее оденется на прогулку»	«По ледяной дорожке», «По местам», «Поезд» Игровая программа «Снежные забавы»
Работа с воспитателями	1.Консультация «Здоровый ребенок –это...» 2.Папка-передвижка «Стадион дома» 3.Папка –раскладушка «Забавы зимушки -зимы» 4.Индивидуальные работа с воспитателями					
Работа с родителями	1.Конкурс снежных построек для детей во время прогулки 2.Папка – передвижка «Учимся кататься на лыжах» 3.Информация «Зимние травмы» 4.Индивидуальные беседы с родителями					

Образовательная область «Физическое развитие»

Подготовительная группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  
«Художественно-эстетическое развитие»

Февраль

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастик а ОРУ	I часть	II часть ОВД ( с усложнением)	III часть Подвижн ые игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя" «Мы - спортсмены»	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания; закрепить навык энергичного отталкивания от пола при прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	ОРУ с обручем (4-59)	Равновесие- ходьба по гимнастические скамейки, перешагивая через набивные мячи. Бросание мяча одной рукой, ловля его двумя. Прыжки на двух ногах через шнуры.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги, к носку другой. Прыжки между предметами на правой и левой ноге. Игровое упражнение «Мяч водящему» ( 2 круга, 2 мяча)	Игра «Ключи», «Компот»	«Быстро по местам», «Точная подача», «Попрыгунчики», «Два Мороза»
2 неделя «Культура общения»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук. Разучить прыжки подскоком, упражнять в перебрасывании мяча. Упражнять в подлезании через дугу.	ОРУ с гимнастической палкой (4-61)	Прыжки-подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча друг другу в парах. Лазание под дугу боком и прямо.	Прыжки на двух ногам между предметами. Ползание на ладонях и коленях между предметами. Перебрасывание мяча друг другу в парах.	«Не оставайся на земле», «Затейники»	«Фигуры», «Гонки санок», «Пас клюшкой»
3 неделя «Защитники Отечества»	Повторить ходьбу со сменой темпа движения.	ОРУ без предметов (4-63)	Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет.	Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет.	«Не попадись», «Карусель»	«Снежинка», «Гонки санок», «Загони шайбу» Игра «Карусель»

	Упражнять в попеременном подпрыгивании на левой и правой ноге. Упражнять в метании мешочка, лазаньи по гимнастической стенке. Повторить упражнение на сохранении равновесия.		Равновесие- ходьба парами по гимнастическим параллельно стоящим скамейкам. «Попади в круг»	Равновесие- ходьба гимнастической скамейки с перешагиванием через предметы. Метание мешочка в горизонтальную цель.		
4 неделя «Народное творчество, культура и традиции»	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами, повторить упражнение на равновесие и прыжки.	ОРУ с большим мячом (4-65)	Ползание на четвереньках между предметами не задевая их. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед грудью. Прыжки из обруча в обруч.	Досуг посвященный 23 февраля Игры, соревнования	«Жмурки», «Передал – садись»	«не попадись», Игра «Белые медведи», «Карусель», Затейники»
Работа с воспитателями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Консультация «Физкультура в детском саду»</li> <li>2.Участие воспитанников детского сада на городском конкурсе</li> <li>3.Папка –раскладушка «Дарите детям свою любовь и заботу»</li> <li>4.Индивидуальные работа с воспитателями</li> </ol>					
Работа с родителями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Конкурс мини-плакатов «Мой спортивный выходной»</li> <li>2.Папка – передвижка «Десять советов родителям»</li> <li>3.Информация «Зимние травмы»</li> <li>4.Индивидуальные беседы с родителями</li> </ol>					

Образовательная область «Физическое развитие»

Подготовительная группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  
«Художественно-эстетическое развитие»

Март

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастик а ОРУ	I часть	II часть ОВД ( с усложнением)	III часть Подвижн ые игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. Перестроение в три колонны 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, по 4 ,повороты кругом.						
1 неделя" «Женский день»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Сохранять равновесие при ходьбе по повышенной площади опоры с дополнительными заданиями. Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	ОРУ с малым мячом (4-72)	Равновесие- ходьба на встречу друг другу, на середине разойтись таким образом, чтобы не столкнуться другого (упражнение выполняется в два потока на встречу).Прыжки выполняются шеренгами Эстафета с мячом «передача мяча»	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед и за собой. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. Эстафета с мячом	«Ключи», «Совушка» , «Горелки», «Колпачок »	Игр.упр. «Лягушки в болоте», «Мяч о стенку», «Бегуны», Досуг «Масленица»
2 неделя «Искусство и культура»	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, бег в рассыпную. Повторить упражнение в прыжках, ползании, задания с мячом.	ОРУ с флажками (4-74)	Прыжки через короткую скакалку продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча через сетку. Подлезание под шнур (дугу)	Прыжки через шнур. Перебрасывание мяча в парах. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	«Затейники », «Тихо-громко»	Игр.упр. «Охотники и утки», «Мы веселые ребята»,

3 неделя "Весна - красна"	Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в метании мешочка на дальность. Повторить упражнение в ползании и сохранении равновесия по ходьба по повышенной опоре.	ОРУ с гимнастической палкой (4-76)	Метание мешочка в горизонтальную цель. Ползание по прямой «Кто быстрее». Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют.	Досуг «Мамин день», Игры, эстафеты, соревнования	«Волк во рву», «Горелки»	Игр.упр. «Кто быстрее», «Пас ногой» «Ловкие зайчата», «Эхо»
4 неделя «Неделя книги»	Повторить ходьбе и бег с выполнением задания, упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнение на равновесие и прыжках.	ОРУ без предметов (4-79)	Лазанье на гимнастическую стенку. Равновесие- ходьба по прямой с перешагиванием через предметы. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.	Лазанье под дугу прямо и боком. Передача мяча «Передача мяча в шеренге». Прыжки через короткую скакалку вперед и на месте.	«Совушка» , Наши алые цветки», «Удочка»	Игр.упр. «Салки-перебежки», «Передача мяча в колонне», «Горелки»
Работа с воспитателями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Консультация «Физкультурный уголок в группе»</li> <li>2. изготовление нестандартного физкультурного оборудования</li> <li>3.Папка –раскладушка « Физические упражнения»</li> <li>4.Индивидуальные работа с воспитателями</li> </ol>					
Работа с родителями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Конкурс рисунков детей и родителей «Выпал беленький снежок»</li> <li>2.Папка – передвижка «Пессимизм и здоровье»</li> <li>3.Информация «Зимние травмы»</li> <li>4.Индивидуальные беседы с родителями</li> </ol>					

Образовательная область «Физическое развитие»

Подготовительная группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  
«Художественно-эстетическое развитие»

Апрель

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастик а ОРУ	I часть	II часть ОВД ( с усложнением)	III часть Подвижн ые игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, в колонну, в 4 звена, ходьба четверками 3-4 Построение в шеренгу, перестроение 4 колонны, в одну колонну из четырех.						
1 неделя" «Неделя здоровья»	Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге. Упражнять на равновесие, в прыжках, с мячом.	ОРУ с малым мячом (4-81)	Равновесие- Ходьба по гимнастической скамейке передавая мяч перед и за спиной. Прыжки с продвижением вперед. Переброска мяча в шеренге.	Развлечение «День смеха», «Книжкина неделя» Игры, эстафеты, викторины	«Хитрая лиса», «Охотник и утки»	Игр. Упр. «Быстро в шеренгу», «Перешагни –не задень», « С кочки на кочку», «Великаны и гномы»
2 неделя «Космические просторы»	Повторить упражнения в ходьбе и беге. Упражнять детей в прыжках в длину с разбега. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	ОРУ с обручем (4-83)	Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу. Ползание на четвереньках «Кто быстрее»	Досуг «День космонавтики» Игры-эстафеты	«Мышеловка», «Пузырь»,	Игр.упр. «Слушай сигнал», «Пас ногой», «Пингвины»,
3 неделя «Пернатые соседи и друзья»	Упражнять детей в колонне по одному, в перестроении в пары; В метании мешочка на дальность, в ползании и равновесии.	ОРУ без предметов (4-85)	Метание мешочка в даль, Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.	Метание мешочка на дальность. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.	«Затейники», «Караси и щука», «Тихо-громко»	Игр.упр. «Перебежки», «Пройди- не задень», «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой»,



			Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед.	Прыжки через короткую скакалку на месте.		«Поймай мяч».
4 недели «Знай и уважай ПДД»	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания, упражнять в равновесии, в прыжка и мячом.	ОРУ на гимнастической скамейке (4-87)	Бросание мяча в шеренге. Прыжки в длину с разбега. Равновесие – ходьба на носках с мешочком на голове.	Прыжки на правой и левой ноге попеременно, Переброска мяча в парах друг другу. игр. Упр. «Догони пару»	«Камни, ножницы, бумага»	Ирг.упр. «Передача мяча в колонне», «Лягушка в болоте», «Горелки», «Великаны и гномы»
Работа с воспитателями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Консультация «Физкультура в детском саду»</li> <li>2. создание книжек малышек про загадки о спорте.</li> <li>3.Папка –раскладушка « Птичьи забавы»»</li> <li>4.Индивидуальные работа с воспитателями</li> </ol>					
Работа с родителями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.конкурс – «Рецепт на здоровье»</li> <li>2.Папка – передвижка «Умные или счастливые»</li> <li>3.Информация «Четыре заповеди мудрого родителя»</li> <li>4.Индивидуальные беседы с родителями</li> </ol>					

Образовательная область «Физическое развитие»

Подготовительная группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  
«Художественно-эстетическое развитие»

Май

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастик а ОРУ	I часть	II часть ОВД ( с усложнением)	III часть Подвижн ые игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя" «День Победы!»	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге. Бросание мяча о стенку	ОРУ с обручем (4-89)	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с передавая мяч перед и за спиной, не спрыгивая со скамейки. Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед. Броски малого мча и пол и ловля его мосле отскока	Досуг «День победы». Игры-эстафеты, соревнования	«Совушка» , «Таксист»,	Игр. упр. «Пас на ходу», «Брось- поймай!, Прыжки через короткую скакалку. Элементы футбола.
2 неделя «Опыты и эксперименты»	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторить упражнение с мячом.	ОРУ с большим мячом (4-91)	Прыжки в длину с места. Ведение мяча одной рукой продвигаясь вперед. Пролезание в обруч прямо и боком не касаясь руками пола.	Прыжки в длину с разбега. Метание мешочка в вертикальную цель. Ходьба между предметами с мешочком на голове - равновесие.	«Летает – не летает»	Игр.упр. «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Мышеловка»
3 неделя «Путешествия по экологии»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу, в ходьбе и беге враспынную; в метании	ОРУ без предметов (4-92)	Метание мешочка на дальность. Равновесие- ходьба по рейке приставляя	Метание мешочка на дальность,	«Воробышки и	Игр.упр. «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли»,

	мешочка на дальность , в прыжках, в равновесии.		пятку одной ноги к носку другой. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Лазанье под шнур прямо и боком не касаясь руками пола. Равновесие- ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.	автомобиль »	Игры эстафеты по желанию детей.
4 неделя «Мир вокруг нас»	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу педагога. Повторить упражнение в лазании на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	ОРУ с палкой (4-95)	Лазание по гимнастической стенке, перелезание с одного пролета на другой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки за головой или на поясе. Прыжки на двух ногах между кеглями.	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Прыжки между предметами на правой и левой ноге. Равновесие- ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом , с мешочком на голове .	«Охотники и утки», «Летает не летает»	Досуг «Город в котором я живу» Игры, викторина, соревнования
Работа с воспитателями	1.Консультация «Организация режима дня и оздоровительно-воспитательной работы с детьми» 2.Папка –передвижка «Классики» 3.Папка –раскладушка «Физкультминутка, как формы активного отдыха» 4.Индивидуальные работа с воспитателями					
Работа с родителями	1.Конкурс рисунков детей и родителей «Безопасность детей летом, или что можно, а что нельзя» 2.Папка – передвижка «Безопасность детей на улице» 3.Информация «Всем, без исключения о правилах движения» 4.Индивидуальные беседы с родителями					

## Использование технологий инструктора по физической культуре в работе с детьми дошкольного возраста

**Цель:** выявление механизмов и методов внедрения здоровьесберегающих технологий, с помощью которых можно организовать физическое воспитание в ДОУ таким образом, чтобы оно обеспечивало каждому ребенку гармоничное развитие, помогало ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня; приобщения детей к физической культуре и здоровому образу жизни.

### **Оздоровительные задачи:**

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, йоги, закаливания;
- формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

### **Образовательные задачи:**

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности, и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.

### **Воспитательные задачи:**

- воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
- расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем мире, уважительное отношение к культуре родной страны, создание положительной основы для воспитания патриотических чувств.
- воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.

Процесс физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо выстроить так, чтобы одновременно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

### **Этапы реализации**

Весь процесс внедрения здоровьесберегающих технологий в работу дошкольного учреждения строился в три этапа.

#### **Первый этап: «Диагностико -прогностический»**

Цель: Изучение возможностей и потребностей педагогического коллектива и родителей по оздоровлению детей.

#### **Второй этап: «Практический»**

Цель: Введение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОУ.

#### **Третий этап: «Обобщающий»**

Цель: Совершенствование результатов проекта.

Вся работа ведется по блокам.

**Блок 1. Система физкультурной работы включает в себя:**

- Проведение комплекса утренней гимнастики с элементами дыхательной гимнастики;
- Проведение двигательных разминок между занятиями;
- Организация подвижных игр и физических упражнений на прогулке;
- Организация динамического часа в конце прогулки;
- Организация оздоровительного бега в конце прогулки;
- Гимнастика после дневного сна;
- Коррекционная работа с детьми по развитию движений;
- Организация занимательной двигательной деятельности различного типа; пальчиковые игры и упражнения;
- Самостоятельная, двигательная деятельность детей;
- Организация досугов, праздников;
- Проведение «Дня здоровья», в летнее время «Недели здоровья»
- Организация кружковой работы: «Занятия аэробикой»;
- Организация работы с семьёй.

Ведущее место в организации двигательного режима в работе с детьми дошкольного возраста отводится **занимательной двигательной деятельности** (далее ЗДД). Необходимое условие – доброжелательное отношение к детям со стороны педагога. Педагоги проявляют к детям искренний интерес, помогают преодолевать трудности и неудачи, радуются вместе с ними успехам, стараются, чтобы все упражнения выполнялись на фоне позитивных ответных реакций ребёнка, доставляя ему не только мышечную, но и эмоциональную радость. Используются при этом как традиционные, так и нетрадиционные виды занимательной двигательной деятельности:

*Классическая ЗДД* (по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная части).

*Игровая ЗДД* (с использованием игр: народные подвижные игры, игры-эстафеты, игры-аттракционы и т.д.).

*ЗДД тренировочного типа* (ходьба, бег, строевые упражнения, спортивные игры, упражнения в лазании, акробатические элементы, упражнения с мячом и т.д.).

*Сюжетные формы ЗДД* – комплексные (объединенные определенным сюжетом, спортивное ориентирование, с развитием речи, с викторинами и т.д.).

*Ритмическая гимнастика* (занятия, состоящие из танцевальных движений).

*Самостоятельная двигательная деятельность* (самостоятельная тренировка по выбору, затем проверка задания инструктором).

*ЗДД серии «изучаем свое тело»* (беседы о своем теле, обучение самомассажу, привитие элементарных навыков по уходу за собой и оказанию первой медицинской помощи).

*Тематическая ЗДД* (с одним видом физических упражнений).

*Контрольно-проверочная ЗДД* (выполнение отставания в развитии моторики ребенка и пути их устранения).

Работая над проблемой создания устойчивого интереса к ЗДД по физической культуре, мы поняли, что само физическое воспитание и создание положительного эмоционального настроения в процессе двигательной деятельности – это 99% успеха в освоении предлагаемых заданий и 100% успеха в решении задачи по формированию желания выполнять физические упражнения ежедневно.

**Двигательная активность** – важнейшая потребность ребенка, одно из условий нормального формирования и развития. Это:

**Утренняя гимнастика** Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака в течение 6–12 мин. На воздухе или в помещении (в зависимости от экологических и погодных условий).

Варианты проведения утренней гимнастики:

*Утренняя гимнастика игрового характера* включает 2–3 подвижные игры или 5–7 игровых упражнений имитационного характера, а также разной степени интенсивности, которые выполняются как комплекс упражнений общеразвивающего воздействия.

*Упражнения на полосе препятствий* – детям предлагаем упражнения с постепенным увеличением нагрузки: усложнение двигательных заданий с включением разных основных видов движений увеличение числа повторов, усиление темпа движений, смена чередования физкультурных пособий.

*Утренняя гимнастика в форме оздоровительной пробежки.* Этот тип утренней гимнастики обязательно проводится на воздухе – в течении 5–7 мин. Непрерывный бег в среднем темпе с постепенным увеличением расстояния и времени. В конце гимнастики предлагаются дыхательные упражнения.

*Комплекс упражнений с тренажерами* простейшего темпа (гимнастический ролик, детский эспандер, резиновые кольца, диск «Здоровья»).

*Комплекс музыкально-ритмических упражнений* (состоящий из разминки, 5–6 основных развивающих упражнений в танцевальных движениях.)

В содержание утренней гимнастики включаем различные построения и перестроения, различные виды ходьбы, бега, прыжков с постепенным увеличением двигательной активности детей. Детям предлагаются упражнения на равновесие и развитие координации, подвижные игры и основные развивающие упражнения.

Комплекс утренней гимнастики повторяем в течение двух недель. Продолжительность утренней гимнастики соотносится с возрастом детей, во время проведения используем музыкальное сопровождение.

Ежедневно, в процессе образовательной организованной деятельности детей и по мере необходимости, воспитателем проводится ***физкультминутка*** (в течение 3–5 мин.) в зависимости от вида и содержания деятельности по развитию речи, рисованию, формированию элементарных математических представлений, главным образом в момент появления признаков утомляемости детей. В тот момент, когда у детей снижается внимание и появляется двигательное беспокойство (как правило, на 12–15 мин.), наступает утомление, педагог предлагает несколько физкультурных упражнений стоя у своих столов или на свободном месте в группе. Это упражнения общеразвивающие: наклоны туловища, движение рук вверх, в стороны, полуприседания и приседания, подпрыгивание, подскоки, ходьба.

В работе используем разные виды физкультминуток: с текстом, с музыкальным сопровождением, в форме подвижной игры и др.

Введение двигательной разминки во время перерыва между занятиями позволяет детям активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной позы. Она состоит из 3–4 упражнений, а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий. В конце разминки рационально провести упражнение на расслабление 1–2 мин. Для организации двигательной активности в режиме дня с детьми проводятся ***подвижные игры, физические упражнения на прогулке.*** *Подвижные игры* – служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитание физических качеств. В работу с детьми педагоги включают разные по содержанию подвижные игры *с правилами (сюжетные и бессюжетные)* и спортивные (элементы спортивных игр) – волейбол, баскетбол, бадминтон, городки, настольный теннис, футбол, хоккей, а также игры большой, средней и малой подвижности.

В летнее время развлечения помогают педагогу в доступной и интересной форме решать серьезные воспитательные, образовательные и оздоровительные задачи.

Активное участие в развлечениях обогащает детей новыми впечатлениями, даёт возможность приобрести двигательные навыки и умения.

Как интересно провести летние прогулки? Этот вопрос мы поставили перед работниками. Из многообразия видов деятельности сначала брали общефизическую подготовку, которая проводилась ежедневно (30 мин.) и состояла из двух частей (оздоровительная разминка и развивающие упражнения).

Чтобы общеразвивающая физическая подготовка носила системный характер, разработали план, ориентируясь по дням недели:

- понедельник – различные виды метания, прыжки, ползание, лазание, упражнения на равновесие;
- вторник – занятие на развитие двигательных физических качеств;
- среда – игры с мячами, «Школа мяча», элементы спортивных игр;
- четверг – летние забавы (игры со скалками, игра в «классики»);
- пятница – развлечения.

Этот план педагоги корректируют, учитывая двигательный опыт детей, их интересы, материальную базу; включают спортивные упражнения на велосипедах, самокатах, народные игры и др.

Игры-забавы – это по существу физические упражнения в игровой форме с музыкальным сопровождением или без.

Предлагаем перечень некоторых летних игр-забав:

1. Игры с мячом (эстафеты с мячом, свободные игры с мячом, «козёл», элементы игрового баскетбола, волейбол).
2. Соревнования – поединки (эстафеты разного вида, захваты крепости, выталкивание из круга).
3. Игры с вертушкой (игры забавы).
4. Игры на асфальте (классики, пятнашки).
5. Игры с песком и водой (с колокольчиками, с бумажным змеем, с мыльными пузырями.).
6. Игры с музыкальным сопровождением (хороводы, пение, танцы.).
7. Русские народные игры (палочка выручалочка, лапта, ловушки, бабки, жмурки и т.д.).
8. Метание стрелки (попади в кольцо, метание дисков, набрасывание колец, кто дальше, летающие тарелки и др.).
9. «Школа мяча» (игра с малым мячом, футбол у стены, целься вернее и т.д.).
10. Занятная верёвочка (прыгалки-скакалки, неуловимый шнур, прыжки со шнуром и т.д.).
11. Прыжки (прыгалка-резинка, попрыгунчики, чехарда, прыжки в длину с разбега, с высоты, из обруча в обруч и т.д.).
12. Игры и упражнения на равновесие (упрямый козлик, ходьба по скамейке, бревну, ножная качалка, кто дольше простоит на одной ноге.).
13. Спортивные упражнения (катание на велосипеде, на самокате, купание, плавание.).

После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Этому способствует комплекс **гимнастики после дневного сна**, который носит вариативный характер, в зависимости от этого будет меняться и её продолжительность (от 7–15 минут).

- Гимнастика игрового характера состоит из 2–3 упражнений типа «Потягушки», «Винтики», «Спортсмены».

- Разминка в постели и комплекс упражнений. Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, лёжа в постели, в течение 3–4 минут, выполняют 4–5 общеразвивающих упражнений. Воспитатели предлагают упражнения из различных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. После этого дети выполняют ходьбу, постепенно переходящую в бег – выбегают из спальни в хорошо проветренную группу с температурой 17–19 градусов. В группе дети выполняют произвольные танцевальные музыкально-ритмические движения под музыку, после этого переходят к упражнениям на дыхание, затем одеваются.

В системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения прочное место занимают *физкультурные праздники, спортивный досуг, дни здоровья.*

**У нас в учреждении реализуется проект «Мы нужны друг другу»**

**Блок 2. Организация работы с детьми по формированию ЗОЖ.**

**В рамках образовательной области «Здоровье» для успешного формирования представлений у дошкольников о ЗОЖ необходима целенаправленная, систематическая воспитательно - образовательная работа в ДОУ и семье. Мы определили для себя следующие направления осуществления этой проблемы:**

- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде.

В ДОУ разработана система мероприятий под названием «Забочусь о своём здоровье», работа в которых ведётся в 3-х направлениях:

***1 направление «Я - человек. Что я знаю о себе?»***

*Цель:* формировать представления детей о человеке как живом существе, об условиях необходимых ему для жизни; о внешнем строении человека, органах чувств, некоторых внутренних органах; о различных состояниях и чувствах человека; о здоровье и болезни. (н-р: д/и «Что есть во рту», «Какие у нас зубы». Сказка о зубной щётке и др. «Практические занятия, опыты на вкус, запах, звук».

***2 направление «Образ жизни человека и здоровье».***

*Цель:* формировать представления детей об образе жизни человека о режимных моментах, организации дня в детском саду, отдыхе, о зависимости здоровья от образа жизни. (Например, «Беседа по книге», «Азбука здоровья», чтение И.Токмаковой «Где спит рыбка?», советы «Как готовиться ко сну».

***3 направление «Здоровый образ жизни в условиях посёлка».***

*Цель:* формировать у детей представления об особенностях жизни в родном посёлке; о факторах окружающей среды, оказывающих особое влияние на здоровье человека, о значении ЗОЖ для здоровья человека; формирование поведения, способствующего ЗОЖ. (Например: «Поговорим о чистоте», Н/п игры: «Зимние виды спорта», «Твой режим дня».

**Блок 3. Нетрадиционные формы оздоровления дошкольника**

Основная задача коррекционно-педагогической работы – укрепление физического здоровья детей и формирование у них уверенности красивой осанки с использованием нетрадиционных форм и методов оздоровления. Положительный эффект даёт использование в работе с детьми нетрадиционных форм оздоровления таких, как:

*Оздоровительный бег (дозированный)*

*Дыхательная и звуковая гимнастика.*

*Самомассаж и массаж*

*Тренинги*



*Аутотренинг*

*Релаксация*

*Музыкотерапия.*

*Пальчиковая гимнастика*

*Музыкально-подвижные игры.*

*Креативная гимнастика*

**Блок 4. Организация оздоровительной деятельности:**

- Лечебно – профилактическая работа;
- Организация режима дня;
- Организация питания;
- Организация жизнедеятельности детей в период карантинов;
- Система закаливания в ДОУ;

**Блок 5. Работа с семьёй и школой**

Понятие “Здоровье” коллектив ДОУ рассматривает в широком социальном аспекте, который включает в себя физическое, психологическое и социальное здоровье ребенка. Одним из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка становится культура здоровья семьи. В работе с семьей по формированию потребности в здоровом образе жизни у детей используются как традиционные, так нетрадиционные формы работы с родителями, такие как информационные бюллетени, выпуск буклетов «Здоровье», тематические выставки, библиотека здоровья, оформляются информационные уголки здоровья «Здоровые дети », «Как я расту», проводятся консультации, встречи «за круглым столом», родительские собрания с привлечением физкультурных и медицинских работников, спортивные семейные эстафеты. Родители - постоянные участники всех конкурсов, проводимых в ДОУ.

Таким образом, созданная единая система "детский сад - дети - родители" на данный момент достаточно успешно функционирует.

**На третьем этапе** подводим итоги эффективности физкультурно-оздоровительной работы ДОУ.

Анализ за последние три года показал, что динамика заболеваемости в детском саду снизилась, о чем свидетельствует сравнительный анализ.

Показатель заболеваемости детей (на одного ребенка в год) на протяжении многих лет остается ниже уровней показателей по району и по области.

Таким образом, физическая культура – не только средство развития собственно физических качеств ребенка и укрепления его здоровья, но и важный компонент и средство духовного, нравственного развития, эстетического воспитания дошкольника. Важнейшая роль в физическом воспитании ребенка по-прежнему принадлежит воспитателям и инструкторам. Именно их умение методически правильно организовать и провести занятия, нестандартные подходы к выбору форм и средств их проведения – важнейшие компоненты развития интереса к занятиям, формирования у ребенка необходимых привычек, двигательных умений и навыков.

**План  
спортивных праздников, физкультурных развлечений и досугов**

<b>Месяц</b>	<b>1-я разновозрастная</b>	<b>2-я разновозрастная</b>
Сентябрь	<b>Физкультурный досуг «Мой веселый, звонкий мяч»</b>	Физкультурный досуг «День знаний!»
	«Осенины» все группы. Задачи: расширять знания детей об осени, о временах года, признаках осени.	
Октябрь	Физкультурный досуг «Играй, детвора!» Физкультурный досуг «Непослушные мячи.»	Физкультурное развлечение «Безопасность.Мы пожарные!» Физкультурный досуг «Тропинка к здоровью!»
	<b>Спортивный праздник «Вместе с мамой!»</b>	<b>Спортивный праздник «Моя мама самая спортивная!»</b>
<b>Спортивный досуг «День Здоровья»</b>		
Декабрь	Физкультурный досуг «Зимние виды спорта» Физкультурный досуг «Мы умеем дружно жить!»	Физкультурный досуг «Зимние Олимпийские виды спорта» Физкультурный досуг по ПДД «В стране дорожных знаков!»
	Физкультурный досуг «Зимние забавы»	Физкультурный досуг «Мы мороза не боимся!»
Февраль	<b>Музыкально – спортивный праздник «День Защитника!»</b>	<b>Музыкально – спортивный праздник «День Защитника!»</b> Школа молодого бойца.
	<b>«День Здоровья»</b> Физкультурный досуг «Веселые старты!»	
Март	Физкультурный досуг «ЯРМАРКА ИГР» Физкультурный досуг «Навстречу друг другу» (Мамин день)	Спортивный досуг родителей с детьми «Семейный час – Степ-аэробика «Долина веселых движений». Физкультурный досуг «Жаворонушки».
	<b>Спортивный праздник «День Здоровья»</b> Физкультурный досуг «Большое космическое путешествие.»	
Апрель	Физкультурный досуг по ОБЖ «За здоровый образ жизни!»	
	Физкультурный досуг «В гости к Мишке...»	Физкультурный досуг «9 мая -День Победы»
Июнь	Физкультурный досуг «Здравствуй, лето!» (День защиты детей)	
	Физкультурный досуг «Любимые игры»	Соревнования по сквиджболу.
Июль	Детская Спартакиада «Спорт нужен всем, кто дружен!»	
	Сдача контрольных нормативов	
	Развлечение «Реки моего детства»	
Август	<b>Спортивный праздник «День физкультурника!»</b>	
	Физкультурный досуг «Дорожка здоровья» Задачи: учить детей заботиться о своем здоровье, закрепить знания о пользе солнца, воздуха и воды, воспитывать любовь к спорту.	
	Физкультурный досуг «Мы туристы.»	

### Перспективное планирование работы с семьями воспитанников

Виды работы	Тема		Сроки (месяц)
	Группа раннего возраста	Разновозрастная группа	
Консультации	«Растим здорового ребенка»	«Здоровье в порядке, спасибо зарядке» «Семья в формировании физической культуры дошкольников»	Сентябрь
	«Спортивная форма на занятиях по физической культуре»	«Домашний стадион» О правильной осанке.	Октябрь
	«Физическое воспитание с раннего возраста»	«Формирование у детей ценностей здорового образа жизни»	Ноябрь
	«Осторожно, гололед!»	«Когда на улице снежок» Игры для детей зимой.	Декабрь
	«Физическое воспитание ребенка в семье»	Зимние травмы. Меры предосторожности	Январь
	Плоскостопие.	Питание и здоровье	Февраль
	Гиперактивность. Не мешайте детям лазать и ползать	Значение игр и упражнений с мячом	Март
	Советы родителям по закаливанию ребенка.	«Правила закаливания» «Физическая готовность детей к школе»	Апрель
Игры с ребенком в летний период.	«Профилактика детского травматизма» «Лето»	Май	
Индивидуальные консультации	По запросу родителей (законных представителей)		В течении года

<b>МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА (оборудование и инвентарь)</b>			
<b>3 - 4</b>	<b>4 - 5</b>	<b>5 - 6</b>	<b>6 - 7</b>
Мячи резиновые разных размеров (20 – 22, 14 - 16, 8 – 12 см).	Мячи резиновые разных размеров (20 – 22, 14 - 16, 8 – 12 см).	Мячи резиновые разных размеров (20 – 22, 14 - 16, 8 – 12 см). Набивные мячи массой от 500 гр. до 1 кг. Мячи футбольные, баскетбольные. Мячи надувные. Шары пластмассовые и деревянные (4 – 6, 8 – 12, 14 – 16 см).	Мячи резиновые разных размеров (20 – 22, 14 - 16, 8 – 12 см). Набивные мячи массой от 500 гр. до 1 кг. Мячи футбольные, баскетбольные. Мячи надувные. Шары пластмассовые и деревянные (4 – 6, 8 – 12, 14 – 16 см).
Палки гимнастические 75 - 80 см и 40 - 55 см, палки-шесты для групповых занятий длиной 2 - 2.5 м.	Палки гимнастические 75 - 80 см и 40 - 55 см, палки-шесты для групповых занятий длиной 2 - 2.5 м.	Палки гимнастические 75 - 80 см и 40 - 55 см, палки-шесты для групповых занятий длиной 2 - 2.5 м.	Палки гимнастические 75 - 80 см и 40 - 55 см, палки-шесты для групповых занятий длиной 2 - 2.5 м.
Обручи гимнастические: большие диаметром 80 – 90 см, средние диаметром 60 – 75 см, малые диаметром 50 - 55 см. Обручи плоские диаметром 55 – 60 см. Кольца плоские диаметром по наружному краю от 15 см до 20 - 25 см.	Обручи гимнастические: большие диаметром 80 – 90 см, средние диаметром 60 – 75 см, малые диаметром 50 - 55 см. Обручи плоские диаметром 55 – 60 см. Кольца плоские диаметром по наружному краю от 15 см до 20 - 25 см.	Обручи гимнастические: большие диаметром 80 – 90 см, средние диаметром 60 – 75 см, малые диаметром 50 - 55 см. Обручи плоские диаметром 55 – 60 см. Кольца плоские диаметром по наружному краю от 15 см до 20 - 25 см.	Обручи гимнастические: большие диаметром 80 – 90 см, средние диаметром 60 – 75 см, малые диаметром 50 - 55 см. Обручи плоские диаметром 55 – 60 см. Кольца плоские диаметром по наружному краю от 15 см до 20 - 25 см.
Скакалки короткие длиной от 120 см до 190 – 200 см с ручками. Косички, верёвочки, шнуры длиной от 50 до 80 см. Верёвки длиной от 3 до 10 м.	Скакалки короткие длиной от 120 см до 190 – 200 см с ручками. Косички, верёвочки, шнуры длиной от 50 до 80 см. Верёвки длиной от 3 до 10 м.	Скакалки короткие длиной от 120 см до 190 – 200 см с ручками. Косички, верёвочки, шнуры длиной от 50 до 80 см. Верёвки длиной от 3 до 10 м.	Скакалки короткие длиной от 120 см до 190 – 200 см с ручками. Косички, верёвочки, шнуры длиной от 50 до 80 см. Верёвки длиной от 3 до 10 м.
Гимнастическая стенка высотой 2.5 – 2.7 метра и шириной пролёта 70 – 90 см. Лесенки-стремянки высотой 1.5 м и шириной пролёта 50 - 55 см.	Гимнастическая стенка высотой 2.5 – 2.7 метра и шириной пролёта 70 – 90 см. Лесенки-стремянки высотой 1.5 м и шириной пролёта 50 - 55 см.	Гимнастическая стенка высотой 2.5 – 2.7 метра и шириной пролёта 70 – 90 см. Лесенки-стремянки высотой 1.5 м и шириной пролёта 50 - 55 см.	Гимнастическая стенка высотой 2.5 – 2.7 метра и шириной пролёта 70 – 90 см. Лесенки-стремянки высотой 1.5 м и шириной пролёта 50 - 55 см.

Приставная лестница с зацепами длиной 2 м и шириной 40 см.	Приставная лестница с зацепами длиной 2 м и шириной 40 см.	Приставная лестница с зацепами длиной 2 м и шириной 40 см.	Приставная лестница с зацепами длиной 2 м и шириной 40 см.
Наклонная доска с зацепами длиной 2 м и шириной 20 - 25 см. Ребристая доска с зацепами длиной 1.5 м и шириной 20 см.	Наклонная доска с зацепами длиной 2 м и шириной 20 - 25 см. Ребристая доска с зацепами длиной 1.5 м и шириной 20 см.	Наклонная доска с зацепами длиной 2 м и шириной 20 - 25 см. Ребристая доска с зацепами длиной 1.5 м и шириной 20 см.	Наклонная доска с зацепами длиной 2 м и шириной 20 - 25 см. Ребристая доска с зацепами длиной 1.5 м и шириной 20 см.
Гимнастическая скамейка длиной 4 м и высотой 30 см.	Гимнастическая скамейка длиной 4 м и высотой 30 см.	Гимнастическая скамейка длиной 4 м и высотой 30 см.	Гимнастическая скамейка длиной 4 м и высотой 30 см.
		Стойки для прыжков в высоту 150 - 170 см.	Стойки для прыжков в высоту 150 - 170 см.
Навесные мишени размером 60 х 60 см с зацепами. Волейбольная сетка длиной 5 – 6 м и шириной 70 – 80 см.	Навесные мишени размером 60 х 60 см с зацепами. Волейбольная сетка длиной 5 – 6 м и шириной 70 – 80 см.	Навесные мишени размером 60 х 60 см с зацепами. Навесные баскетбольные щиты размером 60 х 70 см с кольцом диаметром 45 см и сеткой длиной 40 см. Волейбольная сетка длиной 5 – 6 м и шириной 70 – 80 см.	Навесные мишени размером 60 х 60 см с зацепами. Навесные баскетбольные щиты размером 60 х 70 см с кольцом диаметром 45 см и сеткой длиной 40 см. Волейбольная сетка длиной 5 – 6 м и шириной 70 – 80 см.
Дуги для подлезания высотой 60, 50, 40, 30 см с расстоянием между основаниями 50 см. Воротики для прокатывания мяча с расстоянием между основаниями 40, 50, 60 см.	Дуги для подлезания высотой 60, 50, 40, 30 см с расстоянием между основаниями 50 см. Воротики для прокатывания мяча с расстоянием между основаниями 40, 50, 60 см.	Дуги для подлезания высотой 60, 50, 40, 30 см с расстоянием между основаниями 50 см. Воротики для прокатывания мяча с расстоянием между основаниями 40, 50, 60 см.	Дуги для подлезания высотой 60, 50, 40, 30 см с расстоянием между основаниями 50 см. Воротики для прокатывания мяча с расстоянием между основаниями 40, 50, 60 см.
Кубики пластмассовые разного цвета с гранями размером 3х3, 5х5, 6х6 см. Кирпичики с размером основания 25х20, 20х15, 20х10 и высотой 5 см.	Кубики пластмассовые разного цвета с гранями размером 3х3, 5х5, 6х6 см. Кирпичики с размером основания 25х20, 20х15, 20х10 и высотой 5 см.	Кубики пластмассовые разного цвета с гранями размером 3х3, 5х5, 6х6 см. Кирпичики с размером основания 25х20, 20х15, 20х10 и высотой 5 см.	Кубики пластмассовые разного цвета с гранями размером 3х3, 5х5, 6х6 см. Кирпичики с размером основания 25х20, 20х15, 20х10 и высотой 5 см.
Набивные мешочки для метания в цель размером 6х9 и 7х10 см, массой 100 – 150 г и 200 – 250 г.	Набивные мешочки для метания в цель размером 6х9 и 7х10 см, массой 100 – 150 г и 200 – 250 г.	Набивные мешочки для метания в цель размером 6х9 и 7х10 см, массой 100 – 150 г и 200 – 250 г. Набивные мешочки для упражнений	Набивные мешочки для метания в цель размером 6х9 и 7х10 см, массой 100 – 150 г и 200 – 250 г. Набивные мешочки для упражнений

		в равновесии размером 12x18 и 15x18 и массой 400 – 500 г.	в равновесии размером 12x18 и 15x18 и массой 400 – 500 г.
Кегли большие и малые, флажки цветные, ленты цветные с палочками и без палочек короткие и длинные, султанчики, платочки разноцветные 20x20 см.	Кегли большие и малые, флажки цветные, ленты цветные с палочками и без палочек короткие и длинные, султанчики, платочки разноцветные 20x20 см.	Кегли большие и малые, гантели массой 200 – 500 г, флажки цветные, ленты цветные с палочками и без палочек короткие и длинные, султанчики, платочки разноцветные 20x20 см.	Кегли большие и малые, гантели массой 200 – 500 г, флажки цветные, ленты цветные с палочками и без палочек короткие и длинные, султанчики, платочки разноцветные 20x20 см.
Гимнастические маты, дорожки для ходьбы и бега шириной 20 – 25 см и длиной от 2.5 до 5 – 6 м.	Гимнастические маты, дорожки для ходьбы и бега шириной 20 – 25 см и длиной от 2.5 до 5 – 6 м.	Гимнастические маты, дорожки для ходьбы и бега шириной 20 – 25 см и длиной от 2.5 до 5 – 6 м.	Гимнастические маты, дорожки для ходьбы и бега шириной 20 – 25 см и длиной от 2.5 до 5 – 6 м.
Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски, верёвки, ленточки и т.п.).	Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски, верёвки, ленточки и т.п.).	Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски, верёвки, ленточки и т.п.).	Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски, верёвки, ленточки и т.п.).
		Наборы для игры в бадминтон и в городки.	Наборы для игры в бадминтон и в городки. Ракетки, мячи и сетка для настольного тенниса.
Трёхколесные и двухколесные велосипеды, самокаты.	Трёхколесные и двухколесные велосипеды, самокаты.	Двухколесные велосипеды, самокаты.	Двухколесные велосипеды, самокаты.
			Футбольные ворота, хоккейные клюшки, шайбы.
Санки, лыжи.	Санки, лыжи.	Санки, лыжи.	Санки, лыжи.
			Бассейн, надувные игрушки, круги.

## Список литературы

### Список литературы

- Программа «Физкультура от 3 до 17». Автор Щербаков В.П.
- Программно-методическое пособие «Расту здоровым». Автор Зимонина В.Н.
- Программа «Здравствуй». Автор Лазарев М.Л.
- Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду.
- Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.
- Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду.
- Рунова М. А., Бутилова А. В. Ознакомление с природой через движение.
- Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура — дошкольникам.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в младшей группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в средней группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в старшей группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада.
- Сивачева Л. Н. Физкультура — это радость.
- Маханева М. Д. С физкультурой дружить — здоровым быть.
- Галицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.
- Яковлева Л. В., Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет. —
- Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.
- Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду.
- Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
- Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.
- Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников.
- Программа школы Змановского Ю. Ф. Здоровый дошкольник.