

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №11 «Сказка» станицы Георгиевской»

Принято:  
педагогическим советом  
МБДОУ «Детский сад №11 «Сказка»  
ст. Георгиевской»  
протокол от 30.08.2021 г. №1

Утверждено  
приказом МБДОУ «Детский сад  
№11 «Сказка» ст. Георгиевской»  
от 30.08.2021 г. № 80- ОД

## **Рабочая программа Инструктора по физической культуре**

**срок реализации программы: 2021-2022 учебный год**

Составитель: Огаркова Е.С.  
Инструктор по ФК  
МБДОУ «Детский сад №11  
«Сказка» ст. Георгиевской»

## Содержание

№ п/п		Страница
<b>1.</b>	<b>Целевой раздел</b>	2
1.1.	Пояснительная записка	2
1.1.1.	Цель и задачи Программы образовательной области «Физическое развитие»	4
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	8
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	10
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы по образовательной области «Физическое развитие»	14
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	16
2.1.	Описание образовательной деятельности Программы в соответствии с образовательной областью «Физическое развитие»	16
2.2.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.	28
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	31
2.4.	Способы поддержания детской инициативы	32
2.5.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	34
2.6.	Специфика национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность	34
<b>3.</b>	<b>Организационный раздел</b>	36
3.1.	Материально-техническое обеспечение	36
3.2.	Методические материалы и средства обучения и воспитания образовательной области «Физическое развитие»	37
3.3.	Особенности организации развития предметно – пространственной среды.	38
3.4.	Комплексно-тематическое планирование во всех возрастных группах	39
<b>4.</b>	<b>4. Дополнительный раздел</b>	90
4.1.	Краткая презентация Программы	90

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа образовательной области «Физическое развитие» в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад №11 «Сказка» станицы Георгиевской» (далее - Программа) является нормативно-управленческим документом, обосновывающим выбор цели, содержания, применяемых методик и технологий, форм организации воспитательно-образовательного процесса в ДООУ. Она представляет собой модель процесса воспитания и обучения детей, охватывающую все основные моменты их жизнедеятельности с учетом приоритетности видов детской деятельности в каждом возрастном периоде и обеспечивающую достижение воспитанниками физической и психологической готовности к школе. Обеспечивает разностороннее гармоничное развитие детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям: физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно-эстетическому.

Содержание Программы соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования (далее - ФГОС ДО) и учитывает:

- Основную образовательную программу дошкольного образования (ст.6 Закона «Об образовании в Российской Федерации»)

- Примерную инновационную программу дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой в соответствии с ФГОС ДО (М. МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2019г.)

Контингент воспитанников от 2 до 8 лет.

**Нормативно-правовой базой** для разработки Программы является: Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155).

- Письмо Министерства образования РФ от 14.03.2000 г. № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».

- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021 · № СанПиН 1.2.3685-21, 2, 1.2.3685-21, Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021 · № СанПиН 1.2.3685-21, 2, 1.2.3685-21 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 30.06.2020 · № СП 3.1/2.4.3598-20, 16, 3.1/2.4.3598-20, Санитарно-эпидемиологические правила Главного государственного санитарного врача России от 30.06.2020 · № СП 3.1/2.4.3598-20, 16, 3.1/2.4.3598-20 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

- Постановление Главного государственного Санитарного врача Российской Федерации «О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций в эпидемическом сезоне 2019-2020 годов от 10.07.2019г.

- СанПиН 3.1.2.3117-13 «Профилактика гриппа и других острых респираторных вирусных инфекций» В соответствии с Федеральным законом от 30.03.1999г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»
- Письмо Минпросвещения России от 25.03.2020 N ГД-65/03 «О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями о проведении в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по образовательным программам дошкольного образования и присмотр и уход за детьми, любой формы собственности, а также индивидуальными предпринимателями необходимых мероприятий, направленных на снижение рисков распространения новой коронавирусной инфекции, в том числе об организации медицинского осмотра детей при функционировании указанных образовательных организаций в режиме свободного посещения».
- Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1.3597-20 "Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19)", утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22 мая 2020 года N 15
- Письмо Минпросвещения России от 28.05.2021 № ТВ-860/04 «О направлении Календаря образовательных событий на 2021/22 учебный год
- Основная образовательная программа дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 11 «Сказка» станицы Георгиевской»
- Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.Э. Дорофеевой, разработанная в соответствии с ФГОС ДО.
- Рабочая программа воспитания дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 11 «Сказка» станицы Георгиевской»

### **1.1.1 Цели и задачи Программы образовательной области «Физическое развитие»**

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
  - Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Физическая культура.**
- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
  - Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
  - Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
  - Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
  - Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни Группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)**

- создание условий для укрепления здоровья детей, становления у детей ценностей здорового образа жизни, формирования навыков безопасного поведения, развития различных видов двигательной активности.
- создание условий для развития у детей основных движений — ходьбы, бега, лазанья, бросания и др.; координации движений; формирования правильной осанки.

- приучение к гигиеническим и оздоровительным процедурам, навыкам опрятности, педагоги должны стремиться к тому, чтобы ребёнку был понятен смысл этих действий, чтобы ему было интересно и он не испытывал дискомфорта.

- в целях профилактики и снижения заболеваемости детей в детской организации проводятся оздоровительные мероприятия: различные виды закаливания, воздушные и солнечные ванны и физиотерапия, корригирующая гимнастика.

#### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

- Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

- Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

- Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

- Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

#### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

- Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

- Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

- Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.

- Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

- Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. - - Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.

- Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма

#### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.

- Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

- Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

- Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

- Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). - Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

- Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

- Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

#### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 8 лет)**

- Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

- Формировать представления об активном отдыхе.

- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

#### **Физическая культура**

##### **Группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)**

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Формировать умение ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Формировать умение прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

##### **Подвижные игры.**

Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Развивать выразительность движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

##### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Формировать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать формировать умение ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

##### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.

Формировать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Формировать умение ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.

Формировать умение перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Формировать умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Формировать умение построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Формировать умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Формировать умение бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Формировать умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Формировать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Формировать умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Формировать умение элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать формировать умение у детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формировать умение спортивным играм и упражнениям.

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Формировать умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Формировать умение перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формировать умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Формировать умение самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать формировать умение у детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры.

Формировать умение у детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Формировать умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, футбол).

### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы**

Программа структурирована в соответствии с принципами и подходами, определёнными Федеральными государственными требованиями:

- содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;

- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;

- строится с учётом принципа интеграции образовательных областей как по задачам и содержанию, так и по средствам организации и оптимизации детской деятельности, в соответствии с возрастными особенностями и индивидуальными возможностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса. В основе комплексно-тематического плана – события, которые позволяют решать задачи всех образовательных областей, социально-личностную ориентированность и мотивацию всех видов детской деятельности в ходе подготовки и проведения всех видов детской деятельности, поддерживать эмоционально-положительный настрой ребенка

в течение всего периода освоения программы, технологичность работы педагогов по реализации Программы, многообразие форм подготовки и проведения событий, выполнения функций сплочения общественного и семейного дошкольного образования.

- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при организации режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования - предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

- В Программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современным научным концепциям дошкольного воспитания о признании само ценности дошкольного периода детства.

- Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и компетенций.

- Программа строится на принципе культур сообразности. Реализация этого принципа обеспечивает учет национальных ценностей и традиций в образовании.

-Общеобразовательная программа построена в контексте растногодеятельностного подхода, который предполагает решение образовательных задач в процессе совместной деятельности взрослых и детей.

- Деятельностный подход классифицирует основные виды деятельности детей разных возрастов на две группы. Первая группа рассматривается в системе «ребенок - общественный предмет» - предметно - манипулятивная деятельность детей раннего возраста, учебная деятельность младших школьников и учебно-профессиональная деятельность старших подростков.

В ходе развития данных видов деятельностей преимущественно осуществляется все более глубокая ориентировка человека в предметном мире, и происходит развитие его интеллектуальной сферы. Вторая группа деятельностей рассматривается в системе «ребенок - общественный взрослый». Это непосредственно эмоциональное общение младенца, игровая деятельность дошкольника и интимно-личностное общение подростков.

В ходе их развития осуществляется все более глубокое проникновение ребенка в сферу мотивов и задач взрослых людей, и, соответственно, происходит развитие его личностной сферы. Один из главных сущностных признаков деятельности, в том числе и на этапе ее развития в ходе организации совместной деятельности со взрослым, - активность субъекта деятельности.

В ходе их развития осуществляется все более глубокое проникновение ребенка в сферу мотивов и задач взрослых людей, и, соответственно, происходит развитие его личностной сферы. Один из главных сущностных признаков деятельности, в том числе и на этапе ее развития в ходе организации совместной деятельности со взрослым, - активность субъекта деятельности.

- Культурно-исторического, согласно которому схема развития любого вида деятельности (в соответствии с культурно-исторической концепцией Л.С. Выготского) такова: сначала она осуществляется в совместной деятельности со взрослыми, затем - в совместной деятельности со сверстниками и, наконец, становится самостоятельной деятельностью ребенка дошкольного возраста (самостоятельностью)

- Личностного подхода к организации и содержанию образовательной работы с детьми.

### **1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.**

У ребенка с 2 до 8 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, сердечнососудистой, 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 степень 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;
- бегает 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 непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность 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 непосредственно образовательной деятельности:

Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.

Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.

Ритмическая гимнастика.

Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.

Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.

Различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).

### **Возрастные особенности физического развития детей 2-8 лет.**

Программа составлена по возрастным группам. Она охватывает четыре возрастные ступени физического и психического развития детей:

- 1) ранний возраст (дети 2-3 лет);
- 2) дети 3-4 лет;
- 3) дети 4-5 лет
- 4) старший дошкольный возраст (дети 5-8 лет).

В каждой возрастной группе предусмотрено формирование представлений, умений и навыков на занятиях и их совершенствование вне занятий.

**В группах раннего возраста** я направляю свои усилия на то, чтобы научить детей ориентироваться в пространстве физкультурного зала и физкультурной площадки, приёмам элементарной страховки, правильному (по назначению) использованию физкультурного оборудования.

**Для детей 4-5 лет** основные усилия направлены на развитие физических качеств и, прежде всего, выносливости и силы, которые являются основой обеспечения хорошей физической подготовленности.

**У детей 5-6 лет** развиваем высокую физическую работоспособность и направляем усилия на качественную физическую подготовку.

**Для детей 6-8 лет** основной задачей является создание условий для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и развития самостоятельности.

Учитывая возрастные особенности физического развития дошкольников в первые годы жизни, равноценное значение для них приобретают все три группы средств физической культуры: естественные силы природы, гигиенические факторы, физические упражнения.

### **Особенности физического воспитания и развития детей 2-3 лет.**

Третий год жизни – важный этап в развитии ребёнка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако, опорно-двигательный аппарата развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы. Активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу, и амплитуду движений. Интенсивно развивается двигательная активности, которая характеризуется недостаточно сформированной уровнем произвольности. Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

### **Особенности физического воспитания и развития детей 3-4 лет**

К четырём годам дети хорошо владеют в общих чертах всеми видами основных движений, возникает необходимость в двигательной импровизации, но они ещё не умеют соразмерять свои силы и возможности. Убедившись в трудности выполнения какого-либо упражнения, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий.

Двигательная активность детей во многом обусловлена достаточно большим двигательным запасом и хорошей пространственной ориентировкой. Они стремятся к разным сочетаниям физкультурных пособий.

Как чрезмерно подвижным, так и малоподвижным детям необходима помощь взрослого, который поможет показать разнообразные действия с пособиями: мячом, обручем, скакалкой и т.д. Важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений.

К четырём годам дети хорошо владеют в общих чертах всеми видами основных движений, возникает необходимость в двигательной импровизации, но они ещё не умеют соразмерять свои силы и возможности. Убедившись в трудности выполнения какого-либо упражнения, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий. Двигательная активность детей во многом обусловлена достаточно большим двигательным запасом и хорошей пространственной ориентировкой. Они стремятся к разным сочетаниям физкультурных пособий. Как чрезмерно подвижным, так и малоподвижным детям необходима помощь взрослого, который поможет

показать разнообразные действия с пособиями: мячом, обручем, скакалкой и т.д. Важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений.

#### **Особенности физического воспитания и развития детей 4-5 лет**

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения. Потребность выполнять его в соответствии с образцом. Двигательная активность ребёнка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях.

#### **Особенности физического воспитания и развития детей 5-6 лет.**

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям.

#### **Особенности физического воспитания и развития детей 6-8 лет.**

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребность заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

### **1.2. Планируемые результаты освоения Программы по образовательной области «Физическое развитие»**

Вариативная часть.

#### **Группа раннего возраста (2-3 года):**

- ходить и бегать, на наталкиваясь друг на друга;
- прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед;
- брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч;
- ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.

#### **Младшая группа (3-4 года):**

- ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задание воспитателя: останавливаться, присесть, повернуться;
- бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя;
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы;
- ползать на четвереньках, лазать по лестнице стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;

- энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см;

- катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м; бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.;

- выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

### **Средняя группа (4-5 лет)**

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.

- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.

- Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.

- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд.

- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

- Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

- Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево.

- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.

- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.

- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

### **Старшая группа (5-6 лет)**

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку.

- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеть школой мяча.

- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

- Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.

- Кататься на самокате.

- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол.

самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.

- Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

### **Подготовительная к школе группа (6-8 лет)**

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча.
- Перестраиваться в 3—4 колонны, в 2—3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Сохранять правильную осанку.
- Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, настольный теннис).
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

## **2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Описание образовательной деятельности Программы в соответствии с образовательной областью «Физическое развитие»**

#### **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

##### **Группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)**

##### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, в рассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

**Бег.** Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд(непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

**Катание, бросание, метание.** Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

#### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

### **Подвижные игры**

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

#### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, в рассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

#### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения, лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения, лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

#### **Спортивные игры и упражнения**

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

#### **Подвижные игры**

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

#### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

**Основные движения Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

**Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

### **Спортивные упражнения**

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

### **Подвижные игры**

С бегом «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры «У медведя во бору» и др.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

#### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

## **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие

после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

### **Спортивные упражнения**

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо.

Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

### **Спортивные игры**

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

### **Подвижные игры**

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука»,

«Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

**Подготовительная к школе группа (от 6 до 8 лет)**

### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком.

Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5—6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180—190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25—30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6—12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4—5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение 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; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

#### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения, лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение, сидя и снова в положение лежа.

Прогибаться, лежа на животе. Из положения, лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

### **Спортивные упражнения**

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом.

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

### **Спортивные игры**

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

**Бадминтон.** Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры. Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола

### **Подвижные игры**

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».  
С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».  
С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».  
Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».  
С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».  
Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

## **Комплексно-перспективное планирование по возрастным группам**

### **Группа раннего возраста (2- 3 года)**

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в первой младшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в непосредственно-образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 2 раза в неделю в группе, продолжительность 8-10 мин. Всего 68 в год.

ООД осуществляется в первую и вторую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год: октябрь 2021 г.- начальная диагностика, в апреле 2022 г. конечная.

### **Младшая группа (3- 4 года)**

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» во второй младшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю:

В группе – 3 раза, продолжительность 15 мин. Всего 102 в год.

ООД осуществляется в первую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год: октябрь 2021 г.- начальная диагностика, в апреле 2022 г. конечная.

### **Средняя группа (4- 5 лет)**

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в средней группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю

В группе – 3 раза, продолжительность 20 мин. Всего 102 в год

Мониторинг проводится два раза в год: октябрь 2021 г.- начальная диагностика, в апреле 2022 г. конечная.

### **Старшая группа (5-6 лет)**

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в старшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 25 мин. Всего 68 в год

На улице – 1 раз, продолжительность 25 мин. Всего 34 в год

ООД осуществляется в первую и вторую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год: октябрь 2021 г.- начальная диагностика, в апреле 2022 г. конечная.

### **Подготовительная к школе группа (6-7 лет)**

Реализация программных задач в области «Физическая культура» в подготовительной группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура- 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 30 мин. Всего 68 в год

На улице – 1 раз, продолжительность 30 мин. Всего 34 в год

ООД осуществляется в первую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год: октябрь 2021 г.- начальная диагностика, в апреле 2022 г. конечная.

### Учебный план реализации основной образовательной программы дошкольного образования дошкольным учреждением

Организованная образовательная деятельность					
Базовый вид деятельности	Периодичность				
	Младшая группа «Цыплята»	Средняя группа «Ромашка»	Старшая группа «Бабочки»	Подготовительная группа «Солнышко»	Подготовительная группа «Василёк»
Физическая культура	3 раза в неделю	3 раза в неделю			

### 2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

Данный раздел программы выстроен на основе примерной программы «От рождения до школы».

В соответствии с ФГОСДО, данная часть программы учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов

№	Образовательная область	Деятельность по реализации образовательных областей в совместной деятельности педагога с детьми и самостоятельной деятельности детей		
		Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	Для детей от 2 до 3 лет	Для детей от 3 до 8 лет
1.	<i>Физическое развитие</i>	<b>Двигательная деятельность</b>		
		- утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты).	ежедневно	ежедневно
		- физкультминутки на ООД	ежедневно	ежедневно
		- динамические паузы	ежедневно	ежедневно
		- физкультурные ООД	3 раза в неделю	3 раза в неделю
		- прогулка в двигательной активности.	ежедневно	ежедневно
		- физкультурные досуги, игры и развлечения	-	1 раз месяц
		- катание на велосипеде в теплое время.	ежедневно	ежедневно

	-гимнастика после сна,	ежедневно	ежедневно
	-спортивные праздники	1 раз в квартал	1раз в квартал
	-прогулка (индивидуальная работа по развитию движений)	ежедневно	ежедневно
	<b>ЗОЖ</b>		
	- прием детей на воздухе в теплое время года.	ежедневно	ежедневно
	- гигиенические процедуры (обширное умывание, полоскание рта).	ежедневно	ежедневно
	- закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, одежда по сезону на прогулке, обширное умывание, воздушные ванны)	ежедневно	ежедневно
	- закаливание (воздушные ванны, ходьба босиком в спальне, массаж стоп)	ежедневно	ежедневно
	- Дни здоровья.	1 раз в месяц	1 раз в месяц

#### **Формы организации двигательной деятельности.**

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
- с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная базу, проводится спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

комплексы утренней гимнастики

комплексы физкультминуток

комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп

комплексы дыхательных упражнений  
гимнастика для глаз и т. п.

Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метанием и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

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

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

### **2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

Система физкультурно-оздоровительной работы

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

**Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:**

**принцип активности** и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей

**принцип научности** - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками

**принцип комплексности и интегративности** - решение оздоровительных задач в системе образовательной деятельности;

**принцип результативности и преемственности** - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья

**принцип результативности и гарантированности** - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

## **Основные направления физкультурно-оздоровительной работы**

### **1. Создание условий**

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ
- обеспечение благоприятного течения адаптации
- выполнение санитарно-гигиенического режима

### **2. Организационно-методическое и педагогическое направление**

• пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов

• изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик

• систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров

• составление планов оздоровления

• определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

### **3. Физкультурно-оздоровительное направление**

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры
- коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье

### **4. Профилактическое направление**

• проведение обследований по скрининг - программе и выявление патологий

• проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний

• предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики

• противорецидивное лечение хронических заболеваний

• дегельминтизация

• оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

### **2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы**

Активность ребенка является основной формой его жизнедеятельности, необходимым условием его развития, которая закладывает фундамент и дает перспективы роста интеллектуального, творческого потенциала ребенка.

#### **Направления поддержки детской инициативы:**

- позиция педагога при организации жизни детей в детском саду, дающая возможность самостоятельного накопления чувственного опыта и его осмысления. Основная роль педагога - организация ситуаций для познания детьми отношений между предметами, когда ребенок сохраняет в процессе обучения чувство комфортности и уверенности в собственных силах.

- психологическая перестройка позиции педагога на личностно-ориентированное взаимодействие с ребенком в процессе обучения, содержанием которого является формирование у детей средств и способов приобретения знаний в ходе специально организованной самостоятельной деятельности.

- фиксация успеха, достигнутого ребенком, его аргументация создает положительный эмоциональный фон для проведения обучения, способствует возникновению познавательного интереса.

**Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста:**

- Обеспечение эмоционального благополучия через непосредственное общение с каждым ребенком;

- уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;

- поддержка индивидуальности и инициативы детей через создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;

- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;

- не директивную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.)

**Установление правил взаимодействия в разных ситуациях:**

- создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья.

- развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;

- развитие умения детей работать в группе сверстников;

- Построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (далее- зона ближайшего развития каждого ребенка), через:

- создание условий для овладения культурными средствами деятельности;

- организация видов деятельности, способствующих развитию физического развития детей;

- поддержка спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;

- оценка индивидуального развития детей;

- Взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

## **Развитие игровой деятельности детей**

**Основные цели и задачи игровой деятельности:**

- Создание условий для развития игровой деятельности детей;

- Формирование игровых умений, развитых культурных форм игры;

- Развитие у детей интереса к различным видам игр;

- Всестороннее воспитание и гармоничное развитие детей в игре (эмоционально-нравственное, умственное, физическое, художественно-эстетическое и социально-коммуникативное);

- Развитие самостоятельности, инициативы, творчества, навыков саморегуляции;

- Формирование доброжелательного отношения к сверстникам, умения взаимодействовать, договариваться, самостоятельно разрешать конфликтные ситуации.

**Рекомендуемые игры с детьми для развития физических качеств:**

- подвижные игры с предметами;
- подвижные игры без предметов;
- подвижные игры на воздухе;
- подвижные игры с элементами спортивных игр;
- народные подвижные игры, в том числе и казачьи;
- игры – забавы;
- подвижные игры с использованием художественного слова.

## 2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

### Задачи по работе с родителями:

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.;
- активизировать участие родителей в совместных с детьми спортивных праздниках.

### Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса



## 2.6. Специфика национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность

Вариативная часть

- 1) Климатические особенности:

Основными чертами климата являются: умеренная зима и жаркое лето. В зимний период исключается катание на лыжах, в виду отсутствия снега.

В режим дня группы ежедневно включены бодрящая гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия, дыхательная гимнастика. В холодное время года удлиняется пребывание детей на открытом воздухе. В теплое время года – жизнедеятельность детей, преимущественно, организуется на открытом воздухе.

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

1. холодный период: учебный год (сентябрь-май, составляется определенный режим дня и расписание непосредственно образовательной деятельности;
2. летний период (июнь-август, для которого составляется другой режим дня.
3. Национально – культурные особенности:

Реализация регионального компонента осуществляется через знакомство с национально-культурными особенностями казачьей станицы. Знакомясь с родным краем, с родной станицей, достопримечательностями КМВ, ребенок учится осознавать себя, живущим в определенный временной период, в определенных этнокультурных условиях. Данная информация реализуется через целевые прогулки, беседы, подвижные игры.

### **Программно-методическое обеспечение реализации образовательной области «Физическое развитие»**

<b>Методические пособия для педагогов (учебное пособие методические рекомендации, т.д.)</b>	<b>Пособия для детей (рабочие тетради, учебные пособия для детей, раздаточные дидактические альбомы, т.д.)</b>	<b>Демонстрационные и раздаточные материалы (комплекты плакатов, учебно-наглядных пособий, конструкторов, кубиков и т.д.)</b>
<p>Л.И.Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 2 – 7 лет. Программа и методические рекомендации/ М, Мозаика – Синтез, 2014</p> <p>Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.:Мозаика-Синтез, 2018г.</p> <p>Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.-М.: Мозаика-Синтез,</p>	<p>Карты-схемы ОРУ.</p> <p>Игра-лото «Зимние виды спорта»</p> <p>«Профессии», Тематический словарь в картинках:</p> <p>«Органы чувств человека»;</p> <p>Тело человека (части тела)</p> <p>Я и моё тело (части тела, органы чувств, внутренние органы)</p> <p>Внутренние органы человека;</p> <p>Здоровье и физическое развитие.</p>	<p>гимнастическая стенка</p> <p>гимнастические доски,</p> <p>гимнастические скамейки,</p> <p>ребристые дорожки,</p> <p>дуги,</p> <p>стойки для прыжков,</p> <p>мячи резиновые, коррекционные мячи,</p> <p>велосипеды, самокаты,</p> <p>мешочки для метания,</p> <p>батуты, палки, обручи, скакалки,</p> <p>шнуры, платочки, флажки, ленточки,</p> <p>лабиринты</p> <p>тренажёры для бега,</p> <p>маты;</p> <p>Дидактические игры спортивной направленности:</p> <p>«Летние виды спорта», «Спорт»,</p>

<p>2018г. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2019 г.</p> <p>С.Н. Теплюк «Занятия на прогулке с малышами» Мозаика-Синтез — М.; Мозаика-Синтез, 2010.</p> <p>В.Кудрявцев «Развивающая педагогика оздоровления», Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. — М.; Мозаика-Синтез, 2010. Педагогические технологии</p>		<p>«Зимние олимпийские игры» и др. Развивающая игра «Валеология или здоровый малыш (кожа, питание, сон)» Развивающая игра «Моё лицо» Развивающая игра «Валеология или здоровый малыш (зубы, уши, глаза)»</p>
--	--	--

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1 Материально – техническое обеспечение Программы

№	Наименование оборудования	Количество (шт).
<b>Для физкультурного зала</b>		
1.	Мешочки для метания с песком 100–120 г	15
2.	Обручи пластмассовые большие	10
3.	Флажки разноцветные	30
4.	Мячи резиновые	10
5.	Скакалки	15
6.	Мачи мягкие (самодельные)	10
7.	Лабиринт игровой (тоннель из 6 поролоновых арок 60 x 78 x 62 см)	2

8.	Обручи пластмассовые маленькие	10
9.	Скамейки гимнастические	3
10.	Ребристые доски короткие	2
11.	Дуги для подлезания	3
12.	Корзины для мячей пластмассовые	1
13.	Игра «Городки»	1
14.	Кольцеброс пластмассовый	2
15.	Канат	3
16.	Мягкие маты	2

Имеется отдельный спортивный зал, в нем находится необходимое оборудование для работы с детьми: фортепиано. Для физкультурных занятий имеется мячи разных размеров, мешочки с песком для метания, гимнастические палки, скакалки, дорожки для профилактики плоскостопия, другое нестандартное оборудование (ребристая дорожка).

Образовательная среда детского сада свободная, комфортная, доброжелательная, многообразная, развивающая, воспитывающая, располагающая к общению, обеспечивает познавательное-речевое, социально-личностное, художественно-эстетическое и физическое развитие детей.

Состояние материально-технической базы, учебно-методического обеспечения, предметно-развивающей среды позволяет осуществлять образовательный процесс в соответствии с современными требованиями.

### **3.2. Методические материалы и средства обучения и воспитания образовательная область «Физическое развитие» Направление развития – «Физическая культура»**

1. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. (3-4 года). – МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. М., 2021

2. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду (4-5 лет). – МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. М., 2021.

3. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду (5-6 лет)- МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. М. , 2021.

4. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду (6-7 лет)– МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. М., 2021.

5. Борисова М.М., Малоподвижные игры и игровые упражнения (3-7 лет) – МОЗАЙКА- СИНТЕЗ. М., 2021.

6. Степаненкова Э.Я., Сборник подвижных игр для занятий с детьми (2-7 лет) – МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. М., 2021.

7. Н.В.Нищева «Подвижные и дидактические игры на прогулке» Изд: «Детство-пресс»2012

8. В.В. Бойко, О.В. Бережнова «Физическое развитие дошкольников. Старшая группа» Изд: «Цветной мир» 2018г

9. Н. Луконина, Л.Чадова «Физкультурные праздники в детском саду» Изд: «Айрис-пресс» 2004г.

10. В.Я. Лысова, Т.С. Яковлева, М.Б.Зацепина, О.И. Воробьёва «Спортивные праздники и развлечения. Старший дошкольный возраст.» Изд: «Аркти» 2001г

11. О.В.Узорова, Е.А. Нефёдова «Физкультурные минутки» Изд: «АСТ» 2004г.

12. В.Я. Лысова, Т.С.Яковлева, М.Б.Зацепина, О.И. Воробьева «Спортивные праздники и развлечения. Сценарии младший и средний дошкольный возраст.» Изд: «Аркти» 2000г.

13. В.Я. Лысова, Т.С.Яковлева, М.Б.Зацепина, О.И. Воробьева «Спортивные праздники и развлечения. Сценарии младший и средний дошкольный возраст.» Изд: «Аркти» 2001г.

14. Т.А. Шорыгина «Спортивные сказки» Изд: «ТЦ Сфера»

15. Мастер-класс педагогов ДОУ «Физическое воспитание и познавательное развитие дошкольника.» Изд: «Школьная пресса»2007г

#### **Направление развития –«Здоровье»**

1. М.Ю. Картушина «Праздники здоровья для детей 3-4 лет. Сценарии для ДОУ» Изд: «ТЦ Сфера» 2009г

2. М.Ю. Картушина «Праздники здоровья для детей 4-5 лет. Сценарии для ДОУ» Изд: «ТЦ Сфера» 2010г

3. М.Ю. Картушина «Праздники здоровья для детей 5-6 лет. Сценарии для ДОУ» Изд: «ТЦ Сфера» 2010г

4. М.Ю. Картушина «Праздники здоровья для детей 6-7 лет. Сценарии для ДОУ» Изд: «ТЦ Сфера» 2010г

5. Т.В. Иванова «Система работы по формированию здорового образа жизни (младшая группа) Изд: «Корифей» 2005г.

6. И.Куркина «Здоровье-стиль жизни» Изд: «АОС»2008г

7. Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика комплексы упражнений» Изд: «Мозаика-синтез» 2015г

### **3.3. Особенности организации развития развивающей предметно – пространственной среды.**

#### **Организация развивающей предметно-пространственной среды**

Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

содержательно-насыщенной, развивающей;

- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровье сберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

### 3.4. Комплексно-тематическое планирование во всех возрастных группах

#### РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ) (Младшая группа)

Месяц	Тема и цели занятия 1-й недели		Тема и цели занятия 2-й недели	Тема и цели занятия 3-й недели	Тема и цели занятия 4-й недели	Реализуемые образовательные области
1	2		3	4	5	6
Сентябрь	<p>Планируемые результаты образовательной деятельности : умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч двумя руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками</p>					
	Тема	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятие 5–6	Занятие 7–8	<p><i>Физическое развитие:</i> развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мячи двумя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой»; создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья,</p>
	Цели	<p>Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за воспитателем.</p> <p>Упражнять детей ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие.</p> <p><i>Подвижная игра «Бегите ко мне»</i></p>	<p>Формировать умение : – ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем; – подпрыгивать на двух ногах на месте.</p> <p><i>Подвижная игра «Догони меня»</i></p>	<p>Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами.</p> <p>Упражнять детей энергично отталкивать мяч двумя руками.</p> <p><i>Подвижная игра «Мой веселый, звонкий мяч», малоподвижные игры «Найди</i></p>	<p>Формировать умение : – ходить и бегать колонной по одному всем составом группы; – подлезать под шнур.</p> <p><i>Подвижная игра «Найди свой домик»</i></p>	

Сентябрь				мяч», «Надуй мяч»		ползания; игры с мячами; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль; помогать детям доброжелательно общаться друг с другом
Октябрь	Планируемые результаты образовательной деятельности: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя 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 детском саду					
	Тема	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятие 5–6	Занятие 7–8	<i>Физическое развитие:</i> 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 двумя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании; воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно.
	Цели	Формировать умение: – ходить и бегать по кругу; – сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади. Упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте. <i>Подвижная игра «Поезд», малопо-</i>	Упражнять детей: – во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; – при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мячей.	Формировать умение: – останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; – подлезать под шнур. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади. <i>Подвижная игра «Бежать к флажку»,</i>	Закреплять умение ходить и бегать по кругу. Упражнять энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу. Упражнять в ползании на четвереньках. <i>Подвижная игра «Мыши в кладовой»</i>	

Октябрь		<i>движная игра</i> «Угадай, кто кричит?»	<i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору»	ку», <i>малоподвижная игра</i> «Угадай, чей голосок?»		крика; учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила
Ноябрь	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы о б р а з о в а т е л ь н о й д е я т е л ь н о с т и : с о х р а н я е т р а в н о в е с и е п р и х о д ь б е и б е г е п о о г р а н и ч е н н о й п л о с к о с т и , м о ж е т п о л з а т ь н а ч е т в е р е н ь к а х , э н е р г и ч н о о т т а л к и в а е т с я в п р ы ж к а х н а д в у х н о г а х , и м е е т э л e м e н т а р н ы е п р e д с т а в л e н и я о ц e н н о с т и з d o p o в ь я , п o л ь з e з a k a л и в a н и я , у м e e т в з a и м o д e й с t в o в a t ь c o c в e р c t н и к a м и , c и t u a т и в н o п р o я в л я e т д o б р o ж e л a t e л ь н o e o т н o ш e н и e к o к р у ж a ю щ и м , у м e н и e д e л и т ь с я c т o в a р и щ e м ; и м e e т o п ы т п р a в и л ь н o й o ц e н к и x o р o ш и x и п л o х и x п o c t y п k o в					
	Тема	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятие 5–6	Занятие 7–8	<i>Физическое развитие:</i> 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; продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами; помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.
	Цели	У п р а ж н я т ь в х o д ь б e и б e г e . Ф o р м и р o в a т ь у м e н и e : – с o х р а н я т ь р a в н o в e с и e в х o д ь б e п o у м e н ь ш e н н o й п л o щ a д и ; – м я г к o п р и з e м л я т ь с я в п р ы ж к a x . <i>Подвижная игра</i> «Мыши в кладовой», <i>малоподвижная игра</i> «Где спрятался мышонок?»	У п р а ж н я т ь : – в х o д ь б e к o л o н н o й п o o д н o м у ; – п р ы ж k a x и з o б р u ч a в o б р u ч . З a k р e п л я т ь у м e н и e п р и з e м л я т ь с я н a п o л y c o г н y т ы e н o г и . У п р а ж н я т ь в п р o k a т ы в a н и и м я ч a . <i>Подвижная игра</i> «Трамвай»	У п р а ж н я т ь : – в х o д ь б e k o л o н н o й п o o д н o м у ; – л o в и т ь м я ч , б р o ш e н н ы й в o c п и т a т e л e м , и б р o c a т ь e г o н a з a d ; – п o л z a т ь н a ч e т в e р e н ь k a x	З a k р e п л я т ь у м e н и e п o д л e z a т ь п o d д y г y н a ч e т в e р e н ь k a x . У п р а ж н я т ь : – в х o д ь б e п o у м e н ь ш e н н o й п л o щ a d и . <i>Подвижная игра</i> «Найди свой домик»	

1	2	3	4	5	6	
Декабрь	<p>Планируемые результаты образовательной деятельности : 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>					
	Тема	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятие 5–6	Занятие 7–8	<p><i>Физическое развитие:</i> упражнять в ходьбе и беге по кругу, в рассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие; дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду; развивать диалогическую форму речи.</p>
	Цели	<p>Формировать умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ходить и бегать в рассыпную, используя всю площадь зала;</li> <li>– сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках.</li> </ul> <p>Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Наседка и цыплята», <i>малоподвижная игра</i> «Лошадки»</p>	<p>Формировать умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ходить и бегать по кругу;</li> <li>– мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги.</li> </ul> <p>Упражнять в прокатывании мяча.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Поезд»</p>	<p>Закреплять умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ходить и бегать в рассыпную;</li> <li>– катать мяч друг другу, выдерживая направление;</li> <li>– подползать под дугу.</li> </ul> <p><i>Подвижная игра</i> «Птички и птенчики»</p>	<p>Закреплять умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ходить и бегать по кругу;</li> <li>– подлезать под шнур, не касаясь руками;</li> <li>– сохранять равновесие при ходьбе по доске.</li> </ul> <p><i>Подвижная игра</i> «Воробышки и кот», <i>малоподвижная игра</i> «Каравай»</p>	

1	2	3	4	5	6
Январь	<p>Планируемые результаты образовательной деятельности : 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>				
	Тема	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятие 5–6	Занятие 7–8

	Цели	<p>Познакомить: – с перестроением и ходьбой парами; – сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске.</p> <p>У п р а ж н я т ь в прыжках, продвигаясь вперед.</p> <p><i>Подвижная игра «Кролики»</i></p>	<p>У п р а ж н я т ь : – в ходьбе и беге врассыпную при прыгивании; – мягкому приземлению на полусогнутые ноги; – в прокатывании мяча вокруг предмета.</p> <p><i>Подвижные игры «Трамвай», «Мой веселый, звонкий мяч», «Угадай, кто кричит?»</i></p>	<p>У п р а ж н я т ь : – в ходьбе парами и беге врассыпную; – прокатывать мяч друг другу; – подлезать под дугу, не касаясь руками пола.</p> <p><i>Подвижная игра «Найди свой цвет»</i></p>	<p>У п р а ж н я т ь : – в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; – подлезать под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>Ф о р м и р о в а т ь правильную осанку при ходьбе по доске.</p> <p><i>Подвижная игра «Мыши в кладовой»</i></p>	<p>ходить по два (парами), врассыпную, по наклонной доске, сохраняя равновесие, закреплять умение ползать, подлезать под препятствие, катать мяч; осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль; развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками.</p>
--	------	---	--	--	---	---

1	2	3	4	5	6	
Февраль	<p>Планируемые результаты образовательной деятельности: сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу</p>					
	Тема	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятие 5–6	Занятие 7–8	<p><i>Физическое развитие:</i> развивать навыки ходьбы и бега в рассыпную, колонной по одному, с выполнением заданий, перешагиванием через предметы; навыки лазанья и ползания; развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках, развивать ловкость, выразительность и красоту движений; воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами; формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего взрослого</p>
	Цели	<p>У п р а ж н я т ь : – в ходьбе и беге в рассыпную; – прыжках из обруча в обруч. Ф о р м и р о в а т ь у м е н и е ходить переменными шагами через шнур. <i>Подвижная игра</i> «Птички в гнездышке»</p>	<p>У п р а ж н я т ь : – в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания; – в прокатывании мяча друг другу. З а к р е п л я т ь у м е н и е приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании. <i>Подвижная игра</i> «Воробышки и кот»</p>	<p>У п р а ж н я т ь : – в ходьбе переменным шагом через шнуры; – в беге в рассыпную; – бросать мяч через шнур; – подлезать под шнуром, не касаясь руками пола. <i>Подвижная игра</i> «Найди свой цвет», <i>малоподвижная игра</i> «Угадай, кто кричит?»</p>	<p>У п р а ж н я т ь : – в ходьбе колонной по одному, выполняя задания; – беге в рассыпную; – пролезать в обруч, не касаясь руками пола; – сохранять равновесие при ходьбе по доске. <i>Подвижная игра</i> «Кролики»</p>	

1	2	3	4	5	6
Март	<p>Планируемые результаты образовательной деятельности: 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>				

	Тема	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятие 5–6	Занятие 7–8	<i>Физическое развитие:</i> развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперед, принимать правильное исходное положение в прыжках в длину, обучать хвату за перекладину во время лазанья, упражнять в ходьбе и беге парами, по кругу, врассыпную, по доске, с перешагиванием через предметы; осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни. <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями
	Цели	Упражнять: – в ходьбе и беге по кругу; – сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади; – в мягком приземлении в прыжках с продвижением вперед	Упражнять в ходьбе и беге парами и беге врассыпную. Познакомить с прыжками в длину с места. Закреплять умение прокатывать мяч между предметами	Упражнять: – в ходьбе и беге по кругу; – ползании по скамейке на ладонях и коленях. Познакомить с бросанием мяча о землю и ловить двумя руками	Упражнять: – в ходьбе парами; – в беге врассыпную; – в ходьбе с перешагиванием через брусок. Формировать умение правильно хвату руками за рейки при влезании на наклонную лестницу	

1	2	3	4	5	6	
Апрель	Планируемые результаты образовательной деятельности: 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					
	Тема	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятие 5–6	Занятие 7–8	<i>Физическое развитие:</i> формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии; развивать умение правильно приземляться в прыжках; закреплять умение энергично отталкивать мячи при бросании, ловить мяч двумя руками одновременно; закреплять умение ползать; формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред
	Цели	Упражнять: – в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; – сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной	Упражнять: – ходить колонной по одному; – бегать врассыпную; – в прыжках с места. Продолжать учить	Упражнять: – ходить и бегать врассыпную; – бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; – ползать по доске. <i>Подвижная игра</i>	Упражнять: – в ходьбе и беге колонной по одному; – влезать на наклонную лесенку; – в ходьбе по доске, формируя	

		опоре; – в прыжках в длину с места. <i>Подвижная игра</i> «Курочка- хохлатка», <i>малоподвижная</i> <i>игра</i> «Где цыпленок?»	приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в бросании мяча об пол. <i>Подвижная игра</i> «Найди свой цвет», <i>малоподвижная</i> <i>игра</i> «Пройди тихо»	«Мыши в кладовой», <i>малоподвижная</i> <i>игра</i> «Где спрятался мышонок?»	правильную осанку. <i>Подвижная игра</i> «Воробушки и автомобиль»	здоровью. <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, формировать уважительное отношение к окружающим; на основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль
--	--	---	---	---	---	---

1	2	3	4	5	6	
	Планируемые результаты образовательной деятельности: 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, ударять об пол, 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					
	Тема	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятие 5–6	Занятие 7–8	<i>Физическое развитие:</i> 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; воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни. <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми
Май	Цели	У п р а ж н я т ь : – ходить и бегать по кругу; – сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре; – в перепрыгивании через шнур. <i>Подвижная игра</i> «Мыши в кладовой», <i>малоподвижная</i>	У п р а ж н я т ь : – ходить и бегать в рассыпную; – в подбрасывании мяча; – в приземлении на носочки в прыжках в длину с места. <i>Подвижная игра</i> «Огуречик, огуречик...», <i>малоподвижная игра</i> «Угадай, кто позвал»	У п р а ж н я т ь : – ходить колонной по одному, выполняя задания по сигналу; – бегать в рассыпную; – учить подбрасывать мяч вверх и ловить его; – ползании по скамейке на ладонях и коленях. <i>Подвижная игра</i>	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге в рассыпную; – в равновесии. З а к р е п л я т ь умение влезать на наклонную лесенку, не пропуская реек. <i>Подвижная игра</i> «Найди свой цвет»,	

		игра «Найди цыпленка»		«Воробышки и кот»	малоподвижная игра «Каравай»	детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика; развивать диалогическую форму речи; не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека
--	--	-----------------------	--	-------------------	------------------------------	---

**РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
(СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ) (средняя группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Обеспечение интеграции образования (образовательные области)	
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя		
		<b>Занятия 1–3</b>	<b>Занятия 4–6</b>	<b>Занятия 7–9</b>	<b>Занятия 10–12</b>	
	1	2	3	4	5	6
<b>Сентябрь</b>					<i>Физическое развитие:</i> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр.  <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении	
<b>Планируемые результаты образовательной деятельности:</b> владеет основными видами движений и выполняет команды «вперед, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице						
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена					
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем		
<b>Основные виды движений</b>	1. Развивать умение в ходьбе и беге между двумя параллельными линиями (длина – 3 м, ширина – 15 см). 2. Упражнять в:	1. Развивать умение в подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Упражнять в умение прокатывать мячи друг другу, стоя на коленях.	1. Закреплять умения в прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Упражнять в умение -	1. Закреплять умения в подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Упражнять в ходьбе по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.		

	- прыжках на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча);	3. Повторить подпрыгивания.	подлезать под шнур, не касаясь руками пола;	- ходьбе по скамейке (высота – 15 см), перешагивая через кубики,	подвижной игры; учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия,
--	---	-----------------------------	---	--	--

1	2	3	4	5	6
	- ходьбе и беге между двумя линиями (ширина – 10 см); - прыжках на двух ногах с продвижением вперед до флажка	4. Упражнять в ползании на четвереньках с подлезанием под дугу	- подбрасывать мяч вверх и ловли двумя руками; - подлезание под дугу, поточно 2 колоннами; - прыжках на двух ногах между кеглями.	руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах	убирать свою одежду. <i>Познавательное развитие:</i> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной». Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой	«Пойдем в гости»	

### Октябрь

<b>Планируемые результаты образовательной деятельности:</b> знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров»		<i>Физическое развитие:</i> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба в рассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках	

					КОМПЛЕКСОВ
--	--	--	--	--	------------

1	2	3	4	5	6
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	упражнений гимнастики.
<b>Основные виды движений</b>	1. Развивать умение в ходьбе по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах до предмета; - в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове; - в прыжках на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше	1. Развивать умение прыгать на двух ногах из обруча в обруч. 2. Упражнять в умение: - прокатывать мячи друг другу, исходное положение – стоя на коленях; - прокатывать мяч по мостику двумя руками перед собой	1. Закреплять умение в подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Упражнять в подлезание под дуги. 3. Закреплять ходьбу по доске (ширина – 15 см) с перешагиванием через кубики. 4. Повторить прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии.	1. Закрепить подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Упражнять умение в прокатывание мяча по дорожке. 3. Повторить ходьбу по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)	<i>Речевое развитие:</i> обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей. <i>Познавательное развитие:</i> развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. <i>Художественно-эстетическое развитие:</i> разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.
<b>Подвижные игры</b>	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка», «Огуречик»	«Мы – веселые ребята», «Карусель»	музыкальные игры.
<b>Малоподвижные игры</b>	«Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	<i>Социально-коммуникативное развитие:</i> учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр

1	2	3	4	5	6
<b>Ноябрь</b>					
<b>Планируемые результаты образовательной деятельности:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					<i>Физическое развитие:</i> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. <i>Речевое развитие:</i> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. <i>Познавательное развитие:</i> учить двигаться в задан-
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал				
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Развивать умение в прыжках на двух ногах через шнуры. 2. Упражнять в - перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м); - прыжках на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. - перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2 м)	1. Закреплять умение в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Развивать умение в ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Повторить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Упражнять в прыжках на двух ногах до кубика (расстояние 3 м)	1. Закреплять ходьбу по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Упражнять в прыжках через бруски (взмах рук). 3. Повторить - ходьбу по шнуру (по кругу); - прыжки через бруски; - прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Развивать равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Упражнять в перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»	

1	2	3	4	5	6
<b>Подвижные игры</b>	«Самолеты»,	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок...»	ном направлении по

	«Быстрее к своему флажку»				сигналу: вперед – назад, вверх-вниз
<b>Малоподвижные игры</b>	«Угадай по голосу»	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найдем цыпленка», «Найди, где спрятано»	«Альпинисты». Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы»)	

**Декабрь**

<b>Планируемые результаты образовательной деятельности:</b> владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям					<i>Физическое развитие:</i> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой. <i>Речевое развитие:</i> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне				
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	Без предметов	С кубиками	С султанчиками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Развивать умение в прыжках со скамейки (20 см). 2. Упражнять в прокатывании мячей между набивными мячами.	1. Формировать умение в перебрасывании мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Развивать умение в ползании на четвереньках по гимнастической скамейке.	1. Упражнять в ползании по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Развивать умение в ходьбе по скамейке, руки на поясе.	1. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Развивать умение в перепрыгивании через кубики на двух	

1	2	3	4	5	6
	3. Упражнять в прыжках со скамейки (25 см). 4. Закреплять ходьбу и бег по	3. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через 5–6 набивных мячей	3. Закреплять ходьбу по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти	ногах, сохраняя равновесие. 3. Закреплять ходьбу с перешагиванием через рейки лестницы высотой	<i>Социально-коммуникативное развитие:</i> учить технике безопасного выполнения прыжков

	ограниченной площади опоры (20 см)		дальше. 4. Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч	25 см от пола. 4. Упражнять в перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу); в спрыгивание с гимнастической скамейки.	со скамейки и бега на повышенной опоре; формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками
<b>Подвижные игры</b>	«Трамвай», «Карусели»	«Поезд»	«Птичка в гнезде», «Птенчики»	«Котята и щенята»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений	«Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	«Не боюсь»	

### Январь

<b>Планируемые результаты образовательной деятельности:</b> владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет ее соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учетом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх	<i>Физическое развитие:</i> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой
---	---

1	2	3	4	5	6
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий				поверхности. <i>Речевое развитие:</i> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С мячом	С косичкой	С обручем	Без предметов	
<b>Основные виды</b>	1. Развивать умение в	1. Формировать умение	1. Упражнять в	1. Упражнять	

<b>движений</b>	отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками. 2. Упражнять в - прыжках на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно; - ходьбе на носках между кеглями, поставленными в один ряд. - в перебрасывание мячей друг другу (руки внизу)	в отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Упражнять в ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза). 3. Закреплять умение в прыжках на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза)	подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Закреплять умение в ходьбе между предметами, высоко поднимая колени. 3. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 4. Закреплять умение в прыжках в высоту с места «Достань до предмета»	- в ходьбе по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть; - в перешагивание через кубики; - в ходьбе с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола). - в перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу).	словарь. <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр; формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. <i>Познавательное развитие:</i> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчета.
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Самолеты»	«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком)	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Путешествие по ре-ке».	«Где спрятано?», «Кто назвал?»	

1	2	3	4	5	6
			Ходьба по «змейкой» по веревке, по косичке		<i>Художественно-эстетическое развитие:</i> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
<b>Февраль</b>					
<b>Планируемые результаты образовательной деятельности:</b> умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега					<i>Физическое</i>

с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры					<i>развитие:</i> учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании.
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья				
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С мячом	С гантелями	Без предметов	<i>Социально-коммуникативное развитие:</i> учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр; формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.
<b>Основные виды движений</b>	1. Развивать умение в прыжках на двух ногах из обруча в обруч. 2. Упражнять в: прокатывание мяча между предметами; прыжках через короткие шнуры (6–8 шт.);	1. Формировать умение перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы. 2. Развивать умение в метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз). 3. Упражнять в: ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.	1. Формировать умение в ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени; ходьбе с перешагиванием через рейки лестницы (высота –	1. Упражнять в ходьбе и беге по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Закреплять прыжки на двух ногах из обруча в обруч	

1	2	3	4	5	6
	ходьбе по скамейке на носках (бег со спрыгиванием).	прыжках на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке	25 см). 4. Закреплять прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м)		<i>Познавательное развитие:</i> учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди – сзади, вверху – внизу
<b>Подвижные игры</b>	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелет птиц»	«Кролики в огороде»	

<b>Малоподвижные игры</b>	«Считай до трех». Ходьба в сочетании с прыжком на счет «три»	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Ножки мерзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперед, назад	«Найди и промолчи»	
<b>Март</b>					
<b>Планируемые результаты образовательной деятельности:</b> соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперед, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»					<i>Физическое развитие:</i> формировать навык оказания первой помощи при травме. <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики,
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, в рассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три				
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С обручем	С малым мячом	С флажками	С лентами	
<b>Основные виды движений</b>	1. Формировать умение в прыжках в длину с места (фронтально). 2. Упражнять в перебрасывании	1. Упражнять в прокатывании мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1 м).	1. Упражнять в лазании по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку;	1. Упражнять в ходьбе и беге по наклонной доске; перешагивание через набивные мячи.	

1	2	3	4	5	6
	мешочков через шнур. 3. Закреплять перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2 м) и ловля после отскока (парами); прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)	2. Закреплять ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Упражнять в прокатывании мячей между предметами. 4. Развивать умение в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на	ходьбе по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны; перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию. 4. Формировать умение в лазании по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз.	3. Формировать умение в ходьбе по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч. 4. Закреплять прыжки на двух ногах через кубики	ходьбы и бега по наклонной доске. <i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры. <i>Познавательное развитие:</i> рассказывать о

		спине	5. Закреплять ходьбу по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе; прыжки на двух ногах через шнуры		пользе здорового образа жизни, расширять кругозор
<b>Подвижные игры</b>	«Бездомный заяц»	«Подарки»	«Охотники и зайцы»	«Наседка и цыплята»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Замри». Ходьба в колонне по одному с остановкой на счет «четыре»	«Эхо»	«Найди зайца»	«Возьми флажок»	

1	2	3	4	5	6
<b>Апрель</b>					
<b>Планируемые результаты образовательной деятельности:</b> соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счет и определенное количество раз					<i>Физическое развитие:</i> рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко. <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель. <i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врасыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врасыпную между предметами, не задевая их				
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	1. Упражнять в прыжках в длину с места (фронтально). 2. Развивать умение в бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно.	1. Упражнять в метание мешочков на дальность; ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.	1. Закреплять ходьбу по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Упражнять прыжки на двух ногах из обруча в	1. Упражнять в ходьбе по наклонной доске (ширина – 15 см, высота 35 см); прыжках в длину с места; Перебрасывание мячей	

	3. Формировать умение в метание мячей в вертикальную цель. 4. Развивать умение в отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз	3. Закреплять прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд	обруч; ходьбу по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти	друг другу; прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками	ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики. <i>Речевое развитие:</i> подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Веселые лягушата», учить детей воспроизводить движения
--	--	---	---	--	--

1	2	3	4	5	6
<b>Подвижные игры</b>	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»	в творческой форме, развивать воображение
<b>Малоподвижные игры</b>	«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений	«Стоп»	«Угадай по голосу»	«Веселые лягушата». Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмической гимнастики	

**Май**

<b>Планируемые результаты образовательной деятельности:</b> владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счета (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде		<i>Физическое развитие:</i> учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»	

<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов	<i>Социально-коммуникативное развитие:</i> учить соблюдать правила безопасно время лазания по гимнастической стенке разными способами; формировать навык ролевого поведения,
<b>Основные виды движений</b>	1. Формировать умение в прыжках через скакалку на двух ногах на месте. 2. Упражнять в перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах	1. Упражнять в метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Развивать умение в ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков.	1. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.	1. Закреплять прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	

1	2	3	4	5	6
	(2–3 м). 3. Закреплять метание правой и левой рукой на дальность	3. Упражнять в прыжках через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка»	2. Закреплять прыжки на двух ногах между предметами. 3. Упражнять в лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	3. Игровое задание «Один – двое». 4. Закреплять перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока	учить выступать в роли капитана команды. <i>Речевое развитие:</i> формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры
<b>Подвижные игры</b>	«Котят и щенята»	«Зайцы и волк»	«Подарки»	«У медведя во бору»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»	

**РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
(СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ) (старшая группа)**

**СЕНТЯБРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	

<b>занятия</b>					<i>Здоровье:</i> формировать гигиенические навыки. <i>Социализация:</i> побуждать детей к самооценке и оценке действий сверстников во время проведения игр.
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки), проявляет активность в подвижных играх					
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, враспынную, между предметами по сигналу, перестроение в 3 колонны, бег до одной минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе.				<i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале во время проведения прыжков с продвижением вперед, перебрасывания мячей.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов	<i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале во время проведения прыжков с продвижением вперед, перебрасывания мячей. <i>Познание:</i> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики. <i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.
<b>Основные виды движений</b>	1. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через кубики, через мячи; - прыжках на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами; - перебрасывание мячей стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). - беге в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках.	1. Упражнять в подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4-6 раз). 2. Развивать умение в подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. 3. Упражнять в ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях; - ходьбе по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове; - перебрасывание мяча друг другу руками из-за головы.	1. Формировать умение в пролезание в обруч в группировке, боком, прямо. 2. Упражнять в перешагивание через бруски с мешочком на голове; - ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове; - прыжках на двух ногах с мешочками между коленями и ходьба «Пингвин».	<i>Игровые задания.</i> 1. Быстро в колонну. 2. Пингвин. 3. Не промахнись (кегли, мешки). 4. По мостику (с мешочком на голове). 5. Мяч о стенку. 6. Достань до колокольчика.	
<b>Подвижные игры</b>	"Мышеловка"	"Фигуры"	"Удочка"	"Мы весёлые ребята"	

<b>Заключительная часть</b>	Игра малой подвижности "У кого мяч?"	Игра малой подвижности "Найди и промолчи"	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук	
-----------------------------	--------------------------------------	---	----------------------------	--	--

## ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> : владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки), проявляет активность в подвижных играх; самостоятельно или при небольшой помощи взрослого выполняет закаливающие и гигиенические процедуры.</p>					<p><i>Здоровье:</i> расширять представление о компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).</p> <p><i>Труд:</i> убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки</p>
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до одной минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	С малым мячом	Без предметов	Без предметов	

<b>Основные виды движений</b>	1. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики; - прыжках на двух ногах через шнуры, прямо, боком; - бросках мяча двумя руками от груди, перебрасывание друг другу руками из-за головы; - ходьбе по гимнастической скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше.	1. Формировать умение спрыгивать со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Упражнять в переползании через препятствие. 3. Развивать умение метать в горизонтальную цель левой и правой рукой. 4. Упражнять в ползании на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь.	1. Упражнять в пролезании через три обруча (прямо, правым и левым боком); - прыжках на двух ногах через препятствие (высота 20 см); - перелезание с преодолением препятствия; - ходьбе по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот, приседание, перешагивание через мяч.	<i>Игровые задания.</i> 1. «Попади в корзину» 2. «Проползи – не задень». 3. «Не упади в ручей». 4. «На одной ножке по дорожке». 5. «Ловкие ребята» (с мячом). 6. «Перешагни – не задень».	безопасного поведения во время проведения прыжков на двух ногах через шнуры, бросков мяча двумя руками. <i>Познание:</i> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи. <i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.
<b>Подвижные игры</b>	«Перелёт птиц»	"Удочка"	"Гуси, гуси..."	"Ловишки"	
<b>Заключительная часть</b>	Малоподвижная игра «Найди и промолчи»	Малоподвижная игра "Эхо"	Малоподвижная игра "Летает- не летает"	Ходьба в колонне по одному	

### НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя		

<b>Этапы занятия</b>					<p><i>Здоровье:</i> проводить комплекс закаливающих процедур, формировать гигиенические навыки; соблюдать порядок в своём шкафу.</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимн. скамейке.</p> <p><i>Труд:</i> учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений.</p> <p><i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.</p> <p><i>Познание:</i> ориентировать в окружающем пространстве.</p> <p><i>Социализация:</i> побуждать детей к самооценке и оценке действий сверстников во время проведения игр.</p>
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки, перестроение в колонну), проявляет активность в подвижных играх.</p>					
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег враспынную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур				
<b>ОРУ</b>	С гимн. палками	С гимн. палками	Без предметов	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с переключением маленького мяча из правой руки в левую перед собой;</p> <p>- прыжках на правой и левой ноге между кеглями, по два прыжка на правой и левой ногах;</p> <p>- перебрасывание мяча двумя руками снизу; из-за головы;</p> <p>- ходьбе на носках, руки за голову, между набивными мячами.</p>	<p>1. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками.</p> <p>2. Развивать умение в ведение мяча с продвижением вперёд</p> <p>3. Упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч;</p> <p>- ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени.</p>	<p>1. Упражнять в подлезании под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола;</p> <p>- ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе;</p> <p>- прыжках на правой и левой ноге между предметами.</p> <p>4. Игра «Волейбол» (двумя мячами)</p>	<p><i>Игровые задания:</i></p> <p>1. «Брось и поймай».</p> <p>2. «Высоко и далеко».</p> <p>3. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на возвышение).</p>	
<b>Подвижные игры</b>	"Пожарные на учении"	"Не оставайся на полу"	"Удочка"	"Пожарные на учении"	
<b>Заключение</b>	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Ходьба в колонне по одному	Малоподвижная игра "У"	

читель-ная часть	"Угадай по голосу"	"Съедобное-не съедобное"		кого мяч?"	
------------------	--------------------	--------------------------	--	------------	--

## ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет доступными своему возрасту основными движениями (ходьба и бег по одному, на носках, пятках, враспынную, между предметами по сигналу, перестроение в 3 колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх); проявляет активность при участии в подвижных играх.</p>					<p><i>Здоровье:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (обливание ног), формировать гигиенические навыки.</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки ориентироваться на местности.</p> <p><i>Труд:</i> следить за опрятностью одежды и причёски; учить убирать физкультурный инвентарь.</p> <p><i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность, обсуждать пользу соблюдения режима дня.</p> <p><i>Познание:</i> развивать</p>
<b>Вводная часть</b>	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом.				
<b>ОРУ</b>	С флажками	С флажками	Без предметов	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Формировать умение в ходьбе по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке; ходьбе по наклонной доске боком, приставным шагом.</p> <p>3. Упражнять в перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него;</p> <p>- перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях.</p>	<p>1. Упражнять в перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка;</p> <p>- прыжках попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места;</p> <p>- ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>- ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове</p>	<p>1. Формировать умение в лазание по гимнастической стенке до верха;</p> <p>лазание разными способами, не пропуская реек.</p> <p>3. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове;</p> <p>- ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине;</p> <p>- перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу хлопком перед ловлей.</p>	<p><i>Игровые задания:</i></p> <p>1. Перепрыгивания между препятствиями.</p> <p>2. Подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях.</p> <p>3. «Ловкие обезьянки» (лазание).</p> <p>4. «Акробаты в цирке».</p> <p>5. «Догони пару».</p> <p>6. Бросание мяча о стенку.</p>	

<b>Подвижные игры</b>	"Ловишки с ленточками"	"Не оставайся на полу"	"Охотники и зайцы"	"Хитрая лиса"	восприятие предметов по расположению в пространстве во время подпрыгивания на 2-х ногах.
<b>Заключительная часть</b>	Игра "Сделай фигуру"	Малоподвижная игра "У кого мяч?"	Малоподвижная игра "Летает-не летает"	Ходьба в колонне по одному	

## ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений).					<b>Здоровье:</b> рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека, формировать гигиенические навыки; знать предметы санитарии и гигиены. <b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время ползания под дугами, проведения подвижной игры. <b>Труд:</b> учить постоянно поддерживать порядок в физкультурном зале. <b>Коммуникация:</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба и бег с выполнением заданий.				
<b>ОРУ</b>	С кубиками	С кубиками	Без предметов	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	1. Упражнять в прыжках на правой и левой ноге между кубиками; - ходьбе по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см). 3. Развивать умение забрасывать мяч в корзину.	1. Формировать умение в прыжках в длину с места. 2. Упражнять в ползание под дугами, подталкивая мяч головой. 3. Развивать умение в бросание мяча вверх двумя руками, снизу друг другу, от груди. 4. Упражнять в пролезание в обруч боком; - ходьбе с перешагиванием	1. Упражнять в лазание по гимнастической стенке одноимённым способом; - ходьбе по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; - прыжках через шнур - ноги врозь, ноги вместе; - ведение мяча и забрасывание в баскетбольную корзину.	<b>Игровые задания:</b> 1. Волейбол через сетку. 2. Пас друг другу мячом. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч об пол. 4. "Точный бросок" 5. "Мой весёлый звонкий мяч"	

		через набивные мячи с мешочком на голове.			обсуждать пользу закаливания и физической культуры.
<b>Подвижные игры</b>	"Медведь и пчёлы"	"Совушка"	"Хитрая лиса"	"Мышеловка"	<i>Музыка:</i> вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры под музыку.
<b>Заключительная часть</b>	Малоподвижная игра "Найди и промолчи"	Малоподвижная игра "Съедобное-не съедобное"	Малоподвижная игра "Угадай, что изменилось"	Ходьба в колонне по одному	

## ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча), самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, аккуратно одевается, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре.					<i>Здоровье:</i> проводить комплекс закаливающих процедур. <i>Безопасность:</i> учить правилам использования спортивного инвентаря. <i>Труд:</i> учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физических упражнений и игр. <i>Коммуникация:</i> обсуждать пользу
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минуты с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны.				
<b>ОРУ</b>	С обручем	С обручем	Без предметов	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	1. Упражнять в ходьбе по наклонной доске, бег, спуск шагом 2. Развивать умение в перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 3. Упражнять в забрасывание	1. Формировать умение в метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Упражнять в ползание под палку, перешагивание через неё (высота 40см); - прыжках на двух ногах	1. Упражнять в лазании по гимнастической стенке одним и разными способами; - ходьбе по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой;	<i>Игровые задания:</i> 1. Проползи - не урони. 2. Ползание на четвереньках между кеглями. 3. "Прыгни и присядь" 4. "Догони мяч". 5. "Мяч через обруч"	

	мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди.	через косички; - подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками. - прыжках в длину с места.	- прыжках с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд; - подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.		закаливания и физической культуры <i>Чтение худ. литературы:</i> проводить подвижную игру под текст стихотворения. <i>Музыка:</i> вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры и упражнения под музыку.
<b>Подвижные игры</b>	"Перелёт птиц"	"Поймай палку"	"Бег по расчёту"	"Не оставайся на полу"	
<b>Заключительная часть</b>	"Зима" (мороз-стоять, выюга-бегать, снег-кружиться, метель-присесть).	Малоподвижная игра "Сделай фигуру"	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	

### МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча), самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, аккуратно одевается, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре.					<i>Здоровье:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе). <i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по три.				
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	С малым мячом	С обручем	С обручем	
<b>Основные виды</b>	1. Упражнять в ходьбе по	1. Формировать умение в	1. Упражнять в ходьбе по	<i>Игровые задания:</i>	

<b>движений</b>	канату боком приставным шагом с мешочком на голове; - прыжках из обруча в обруч, через набивные мячи; - перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком в ладоши. - ходьбе с перешагиванием через набивные мячи.	прыжках в высоту с разбега (высота 30 см). 2. Упражнять умение в метание мешочков в цель правой и левой рукой; - ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями; - ползание по скамейке "по-медвежьему".	гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти дальше; - прыжках правым и левым боком через косички, из обруча в обруч на одной и двух ногах; - метание мешочка в горизонтальную цель; - подлезание под дугу из 4-5 обручей подряд, не касаясь руками пола.	1. "Кто выше прыгнет" 2. "Кто точно бросит" 3. "Не урони мешочек" 4. "Перетяни к себе" 5. "Кати в цель".	гимнастической скамейке боком. <i>Труд:</i> учить детей постоянно убирать на своё место спортивный инвентарь. <i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность детей, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.
<b>Подвижные игры</b>	"Пожарные на учении"	"Медведь и пчёлы"	"Не оставайся на полу"	"Удочка"	на здоровье человека.
<b>Заключительная часть</b>	Малоподвижная игра "Кого не стало?"	Ходьба в колонне по одному.	Малоподвижная игра "Угадай по голосу"	Ходьба в колонне по одному.	<i>Социализация:</i> поощрять проявление смелости, взаимовыручки при выполнении физических упражнений. <i>Музыка:</i> проводить игры и упражнения под музыку.

## АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности	Интеграция
--	------------

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	образовательных областей
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными видами движения (ходьба по гимнастической скамейке, метание мяча в вертикальную цель, ходьба и бег по кругу, пролезание в обруч, прыжки через скакалку); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в подвижных играх.</p>					<p><i>Здоровье:</i> проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах ЗОЖ.</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке, метания мяча. <i>Труд:</i> убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. <i>Коммуникация:</i> обсуждать пользу закаливания и занятий</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, в рассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами.				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С малым мячом	С малым мячом	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на 360* на середине; - прыжках из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком; - метание в вертикальную цель правой и левой рукой; - подбрасывание маленького мяча одной рукой и ловля двумя после отскока об пол.</p>	<p>1. Формировать умение в прыжках через скакалку и с продвижением вперёд. 2. Развивать умение в прокатывание обруча друг другу. 3. Упражнять в пролезание в обруч; - ползание по скамейке "по-медвежьему". - метание мешочков в вертикальную цель. 6. "Мяч в круг" (футбол с водящим).</p>	<p>1. Упражнять в лазание по гимнастической стенке одним способом; - прыжках через скакалку;  - ходьбе по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове; - прыжках через шнуры слева и справа, продвигаясь вперёд.</p>	<p><i>Игровые задания:</i> 1. "Сбей кеглю" 2. "Пробеги - не задень" 3. "Догони обруч"  4. "Догони мяч" 5. "Кто быстрее до флажка"</p>	
<b>Подвижные игры</b>	"Медведь и пчелы"	"Удочка"	"Горелки"	Эстафета "Передача мяча над головой"	

Заключительная часть	Малоподвижная игра "Сделай фигуру"	Малоподвижная игра "Кто ушёл?"	Малоподвижная игра "Стоп"	Малоподвижная игра "Снежинки кружатся"	<p>физкультурой.</p> <p><i>Познание:</i> развивать восприятие предметов по цвету, форме, величине.</p> <p><i>Социализация:</i> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (отзывчивость, дружелюбие).</p>
----------------------	------------------------------------	--------------------------------	---------------------------	--	--

## МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	<p><i>Здоровье:</i> рассказывать о режиме дня и о его влиянии на здоровье человека.</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения во время</p>
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными видами движениями (прыжки на двух ногах через препятствия, перелезание с преодолением препятствия, прыжки в длину с разбега, пролезание через три обруча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; проявляет активность при участии в подвижных играх.</p>					
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, в рассыпную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону.				

<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С флажками	С флажками	<p>ходьбы, бега, прыжков.  <i>Труд:</i> учить детей постоянно убирать спортивный инвентарь на своё место.  <i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность детей, обсуждать пользу соблюдения режима дня.  <i>Познание:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время перестроения в колонну.  <i>Музыка:</i> сопровождать игровые упражнения музыкой.</p>
<b>Основные виды движений</b>	1. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком; - прыжках с продвижением вперёд, с ноги на ногу, на двух ногах; - перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола.	1. Упражнять в прыжках в длину с разбега; - ползание по скамейке "по-медвежьи"; - подлезание под дугу. - перебрасывание мяча друг другу от груди; - забрасывание мяча в корзину (баскетбол).	1. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол и ловля его двумя руками; - ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; - ходьбе с перешагиванием через набивные мячи по скамейке; - прыжках на правой и левой ноге между кеглями.	1. Упражнять в ползании на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами и руками; - перебрасывание мячей друг другу из-за головы; - забрасывание мяча в корзину; - перебрасывание мяча через волейбольную сетку.	
<b>Подвижная игра</b>	"Караси и щука"	"Третий лишний"	"Удочка"	"Совушка"	
<b>Заключительная часть</b>	Малоподвижная игра "Что изменилось"	Малоподвижная игра "Эхо"	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук	Ходьба в колонне по одному.	

**РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
(СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)(подготовительная к школе группа)**

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5
Сентябрь	<b>Занятия 1–2</b>	<b>Занятия 3–4</b>	<b>Занятия 5–6</b>	<b>Занятия 7–8</b>
	<b>Задачи</b>			
	У п р а ж н я т ь :			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов;</li> <li>– в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу;</li> <li>– в сохранении равновесия на повышенной опоре.</li> </ul> <p>Развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы.</p> <p>Закреплять упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– на перебрасывание мяча и подлезание под шнур;</li> <li>– в перелезании через скамейку;</li> <li>– прыжки на двух ногах;</li> <li>– акробатический кувырок</li> </ul>
	<b>Целевые ориентиры деятельности</b>
	<p>Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние – 3 м) (<i>физическое развитие</i>); переживают состояние эмоционального комфорта</p>

1	2	3	4	5
Сентябрь	от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их ( <i>речевое развитие, социально-коммуникативное развитие</i> )			
	<b>Виды детской деятельности</b>			
	<b>1-я часть Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м – ходьба, 20 м – бег); бег врассыпную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 с; перестроение в колонну по три		
	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднятия рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения, стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке.</li> <li>2. Опускания и повороты головы в стороны.</li> <li>3. Приседания, держа руки за головой, выставляя ногу вперед на носок скрестно.</li> <li>4. Сохранение равновесия, стоя на скамейке</li> </ol>		
<b>2-я часть Основные движения</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета.</li> <li>2. Подлезание под шнур</li> </ol>	1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками.	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Ловкие ребята» (тройки).

		(с мешочком на голове). 2. Прыжки на двух ногах через шнур. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи. 4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние – 3 м)	правым и левым боком. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя способами (расстояние – 4 м). 4. Упражнение «Крокодил». 5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке)	2. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце – кувырок). 3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейки –	2. «Пингины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу). 3. «Догони свою пару» (ускорение). 4. «Проводи мяч». 5. «Круговая лапта» (выбивалы, в кругу две команды).
--	--	--	---	---	---

1	2		3	4	5
Сентябрь				поворот, приседание и ходьба до конца снаряда	<i>Эстафеты:</i> 1. «Дорожка препятствий». 2. «Пингины» (две команды). 3. «Быстро передай» (боком). 4. «Крокодилы» (в парах две команды). 5. «Фигуры»
	3-я часть <b>Подвижные игры</b>	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«Не оставайся на полу», «Вершки и корешки»	«Жмурки», «Найди и промолчи»	
Октябрь	<b>Занятия 1–2</b>		<b>Занятия 3–4</b>	<b>Занятия 5–6</b>	<b>Занятия 7–8</b>
	<b>Задачи</b>				
	<p>Формировать умение: выполнять прыжки вверх из глубокого приседания. Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями.</p> <p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– в сохранении равновесия;</li> <li>– прыжках;</li> <li>– бросании мяча;</li> <li>– приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки;</li> </ul>				

	– переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений
--	---

1	2	3	4	5
Октябрь	<b>Целевые ориентиры деятельности</b>			
	Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: по прямой, сбоку, между предметами, по полу, подталкивая мяч головой, отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках ( <i>физическое развитие</i> ); выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта ( <i>познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие, социально-коммуникативное развитие, физическое развитие</i> )			
	<b>Виды детской деятельности</b>			
	1-я часть <b>Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин		
	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднятия рук вверх из положения руки к плечам.</li> <li>2. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперед, поднимая руки вверх, держа руки в стороны.</li> <li>3. Поочередное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь).</li> <li>4. Сохранение равновесия, стоя на кубе на носках</li> </ol>		
2-я часть <b>Основные движения</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине – присесть, встать и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове.	1. Прыжки с высоты (40 см). 2. Отбивание мяча одной рукой на месте. 3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками.	1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе прямо, подтягиваясь	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Проведи мяч». 2. «Круговая лапта». 3. «Кто самый меткий?». 4. «Эхо» (малоподвижная). 5. «Совушка».
1	2	3	4	5

Октябрь		2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой (левой) ноге. 3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу	4. Пролезание через три обруча, в обруч прямо и боком	руками. 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, с мешочком на голове. 4. Прыжки вверх из глубокого приседа	<i>Эстафеты:</i> 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча). 2. «Мяч водящему» (играют 2–3 команды). 3. «Ловкая пара». 4. «Не задень» (2–3 команды)
	3-я часть <b>Подвижные игры</b>	«Стоп», «Вершки и корешки»	«Дорожка препятствий», «Фигуры»	«Охотники и утки», «Фигурная ходьба», «Улитка, иглолка и нитка»	
Ноябрь	<b>Занятия 1–2</b>		<b>Занятия 3–4</b>	<b>Занятия 5–6</b>	<b>Занятия 7–8</b>
	<b>Задачи</b>				
	<p>Формировать умение в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ходьбе по канату;</li> <li>– прыжкам через короткую скакалку;</li> <li>– бросанию мешочков в горизонтальную цель;</li> <li>– переходу по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке.</li> </ul> <p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– в энергичном отталкивании в прыжках;</li> <li>– подползании под шнур;</li> <li>– прокатывании обручей;</li> <li>– ползании по скамейке с мешочком на голове;</li> <li>– равновесии.</li> </ul> <p>Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами</p>				

1	2	3	4	5
Ноябрь	<b>Целевые ориентиры деятельности</b>			
	<p>Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезают с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях; ходят по гимнастической скамейке прямо; боком приставным шагом; с перешагиванием через предметы; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; бросают предметы в цель из разных исходных положений, попадают в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м (<i>физическое развитие</i>);</p>			

<p>выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта (<i>познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие, социально-коммуникативное развитие, речевое развитие, физическое развитие</i>)</p>				
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 мин. Ходьба с выполнением заданий			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднятие и опускание плеч.</li> <li>2. Поднимание обеих ног в упоре сидя, оттягивая носки, удерживание ног в этом положении.</li> <li>3. Приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь.</li> <li>4. Сохранение равновесия, стоя на одной ноге</li> </ol>			
2-я часть <b>Основные движения</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по канату боком приставным шагом.</li> <li>2. Прыжки через шнуры.</li> <li>3. Эстафета «Мяч водящему».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед.</li> <li>2. Ползание под шнур боком.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</li> <li>2. Метание в горизонтальные цели (расстоя-</li> </ol>	<i>Игровые упражнения:</i> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Перелет птиц».</li> <li>2. «Лягушки и цапля».</li> <li>3. «Что изменилось?».</li> <li>4. «Удочка».</li> </ol>

1	2	3	4	5
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Прокатывание обруча друг другу.</li> <li>4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние – 3 м)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ние – 4 м).</li> <li>3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет по диагонали.</li> <li>4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. «Придумай фигуру».</li> </ol> <p><i>Эстафеты:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Быстро передай» (в колонне).</li> <li>2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах).</li> <li>3. «Собери и разложи» (обручи).</li> <li>4. «Летает – не летает».</li> </ol>

	3-я часть <b>Подвижные игры</b>	«Перелет птиц», «Затейники»	«Мышеловка», «Эхо»	«Рыбак и рыбки», «Придумай фигуру» (ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями)	5. «Муравейник»
Декабрь	<b>Занятия 1–2</b>		<b>Занятия 3–4</b>	<b>Занятия 5–6</b>	<b>Занятия 7–8</b>
	<b>Задачи</b>				
	<p>Закреплять навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ходьбы с выполнением задания по сигналу;</li> <li>– бега с преодолением препятствий, парами;</li> <li>– перестроения с одной колонны в две и три;</li> <li>– соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие.</li> </ul> <p>Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры.</p> <p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах;</li> <li>– переползании по гимнастической скамейке;</li> <li>– лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет</li> </ul>				

1	2	3	4	5
Декабрь	<b>Целевые ориентиры деятельности</b>			
	<p>Ходят по гимнастической скамейке, приседая поочередно на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, перебрасывают мяч друг другу из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м), отбивают мяч в движении, лазают по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, прыгают на двух ногах через шнуры, обручи (<i>физическое развитие</i>); имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи-доказательства (<i>познавательное развитие, речевое развитие, физическое развитие</i>)</p>			
	<b>Виды детской деятельности</b>			
	<b>1-я часть Вводная</b>	<p>Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе «один – два». Бег в рассыпную, с преодолением препятствий (6–8 брусков), между набивными мячами</p>		
<b>Общераз-</b>	<p>1. Энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны.</p>			

	<b>вивающие упражнения</b>	2. Перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. 3. Выпады вперед, в сторону. 4. Сохранение равновесия, стоя, закрыв глаза			
	<b>2-я часть Основные движения</b>	1. Ходьба в колонне по одному. 2. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м). 3. Упражнение «Крокодил».	1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, обручи. 3. Переползание по прямой – «Крокодил»	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Догони пару». 2. «Ловкая пара». 3. «Снайперы». 4. «Затейники». 5. «Горелки». <i>Эстафеты:</i> 1. «Передал – садись».

1	2		3	4	5
Декабрь		4. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки. 5. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги	4. Отбивание мяча в ходьбе. 5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»)	(расстояние – 3 м). 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания	2. «Гонка тачек». 3. «Хитрая лиса». 4. «Перемени предмет». 5. «Коршун и насекомые». 6. «Загони льдинку». 7. «Догони мяч». 8. «Паутинки» (обручи, ленты)
	<b>3-я часть Подвижные игры</b>	«Ловля обезьян», эстафета «Передал – садись»	«Перемени предмет», «Летает – не летает»	«Два Мороза», «Пройди бесшумно»	
Январь	<b>Занятия 1–2</b>		<b>Занятия 3–4</b>	<b>Занятие 5–6</b>	<b>Занятие 7–8</b>
	<b>Задачи</b>				
	Формировать умение в: – ходьбе приставным шагом;				

<ul style="list-style-type: none"> <li>– прыжкам на мягком покрытии;</li> <li>– метанию набивного мяча.</li> </ul> <p><b>З а к р е п л я т ь :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– перестроение из одной колонны в две по ходу движения;</li> <li>– переползание по скамейке.</li> </ul> <p><b>Р а з в и в а т ь :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ловкость и координацию в упражнениях с мячом;</li> <li>– навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу;</li> <li>– умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги.</li> </ul>
--

1	2	3	4	5
Январь	<p><b>П о в т о р и т ь :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнения на равновесие на гимнастической стенке;</li> <li>– прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед</li> </ul>			
	<b>Целевые ориентиры деятельности</b>			
	<p>Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и врассыпную, по гимнастической скамейке (перешагивая через набивные мячи), по канату боком приставными шагами с мешочком на голове; прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений (<i>физическое развитие</i>); проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; придумывают собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни (<i>физическое развитие, речевое развитие, социально-коммуникативное развитие</i>)</p>			
	<b>Виды детской деятельности</b>			
	<b>1-я часть Вводная</b>	<p>Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, врассыпную. Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки, шаг «голова по кругу». Повороты налево, направо</p>		
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отведение локтей назад (рывки 2–3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью.</li> <li>2. Сед из положения, лежа на спине (закрепив ноги), возвращение в исходное положение.</li> <li>3. Касание носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной).</li> </ol>			

	4. Сохранение равновесия, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг)
--	--

1	2	3	4	5
Январь	<p>2-я часть <b>Основные движения</b></p> <p>1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м. 2. Подлезание под палку (40 см). 3. Перешагивание через шнур (40 см). 4. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 5. Отбивание мяча правой и левой руками в движении. 6. Прыжки на левой и правой ногах через шнур. 7. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками</p>	<p>1. Прыжки на мат с места (толчком двух ног). 2. Прыжки с разбега (3 шага). 3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками. 4. Переползание по скамейке с мешочком на спине, с чередованием, с подлезанием в обруч</p>	<p>1. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 3. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом. 4. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 5. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1. Ведение мяча клюшкой «Ловкий хоккеист». 2. «Догони пару». 3. «Снайперы» (кегли, мячи). 4. «Точный пас». 5. «Мороз – красный нос». 6. «Жмурки». 7. «Платочек».</p> <p><i>Эстафеты:</i></p> <p>1. «Ловкий хоккеист». 2. «Пронеси – не урони». 3. «Пробеги – не задень». 4. «Мяч водящему». 5. «Воевода с мячом»</p>
	<p>3-я часть <b>Подвижные игры</b></p> <p>«Кто скорее доберется до флажка?», «Что изменилось?»</p>	«Ловишки с ленточкой»	«Горшки», «Волк во рву»	«Гусеница»
Февраль	<b>Занятия 1–2</b>	<b>Занятия 3–4</b>	<b>Занятия 5–6</b>	<b>Занятия 7–8</b>
	<b>Задачи</b>			

	<p>У п р а ж н я т ь :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу;</li> <li>– прыжках и бросании малого мяча;</li> </ul>
--	--

1	2	3	4	5
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ходьбе и беге с изменением направления;</li> <li>– ползании по гимнастической скамейке;</li> <li>– ходьбе и беге между предметами;</li> <li>– пролезании между рейками;</li> <li>– перебрасывании мяча друг другу.</li> </ul> <p>Ф о р м и р о в а т ь у м е н и е :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ловить мяч двумя руками;</li> <li>– ходить и бегать по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры.</li> </ul> <p>З а к р е п л я т ь упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения.</p> <p>Р а з в и в а т ь ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель</p>			
	<b>Целевые ориентиры деятельности</b>			
	<p>Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную; перестраиваются в колонны по двое и по трое, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; прыгают последовательно через набивные мячи; пролезают в обруч, пролезают под гимнастическую скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками (<i>физическое развитие</i>); сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения (<i>речевое развитие, физическое развитие, социально-коммуникативное развитие</i>)</p>			
	<b>Виды детской деятельности</b>			
	1-я часть <b>Вводная</b>	<p>Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура!», с изменением направления, между предметами, в рассыпную. Бег в умеренном темпе до 1,5 мин. Перестроение в колонны по два и по три. Ходьба по канату боком приставным шагом</p>		

1	2	3	4	5
Февраль	<b>Общераз-</b>	1. Круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).		

	<b>вивающие упражнения</b>	2. Поочередные поднятия ноги, согнутой в колене. 3. Свободные махи ногами вперед-назад, держась за опору. 4. Общеразвивающие упражнения, стоя на левой ноге			
	<b>2-я часть Основные движения</b>	1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову. 5. Бросание мяча с проведением хлопка. 6. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком. 7. Прыжки на двух ногах через 5–6 шнуров	1. Прыжки через набивные мячи (6–8 шт.). 2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м. 3. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5–6 м). 5. Ползание на животе с подтягиванием двумя руками за край скамейки. 6. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м). 2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком. 3. Ходьба на носках между набивными мячами, пролезание между рейками. 4. Лазание по гимнастической стенке. 5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Пробеги – не задень». 2. «По местам». 3. «Мяч водящему». 4. «Пожарные на учениях». 5. «Ловишки с мячом». <i>Эстафеты:</i> 1. Прыжковая эстафета со скамейкой. 2. «Дни недели». 3. «Мяч от пола». 4. «Через тоннель». 5. «Большая птица». 6. «Палочка-выручалочка» (с расчетом по порядку)
	<b>3-я часть Подвижные игры</b>	«Не попадись», «Эхо»	«Ловишка, лови ленту»	«Охотники и звери», «Кто ушел?»	

1	2	3	4	5
	<b>Занятия 1–2</b>	<b>Занятия 3–4</b>	<b>Занятия 5–6</b>	<b>Занятия 7–8</b>
	<b>Задачи</b>			
Март	<p><b>З а к р е п л я т ь :</b>  – навыки ходьбы и бега в чередовании;  – перестроение в колонну по одному и по два в движении;  – лазание по гимнастической стенке.</p> <p><b>У п р а ж н я т ь :</b>  – в сохранении равновесия;  – энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках;  – беге до 3 мин;  – ведении мяча ногой.</p> <p><b>Р а з в и в а т ь :</b>  – координацию движений в упражнениях с мячом;  – ориентировку в пространстве;  – глазомер и точность попадания при метании.</p> <p><b>Ф о р м и р о в а т ь у м е н и е</b> вращать обруч на руке и на полу</p>			
	<b>Целевые ориентиры деятельности</b>			
	Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве ( <i>познавательное развитие, физическое развитие</i> ); сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека ( <i>речевое развитие, физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие</i> )			

1	2	3	4	5
	<b>Виды детской деятельности</b>			
Март	1-я часть <b>Вводная</b>	Ходьба и бег в чередовании (ходьба – 10 м, бег – 20 м), врассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонны по одному и по два в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на счет «раз – два – три»; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой»		

	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	1. Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку. 2. Поочередные поднятия ноги, согнутой в колене. 3. Касание носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной). 4. Общеразвивающие упражнения, стоя на правой ноге			
	<b>2-я часть Основные движения</b>	1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге. 3. Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка; с поворотом кругом	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками. 3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 4. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола. 5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе	1. Метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 команды). 2. Пролезание в обруч в парах. 3. Прокатывание обручей друг другу. 4. Вращение обруча на кисти руки. 5. Вращение обруча на полу. 6. Лазание по гимнастической стенке изученным способом	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч). 2. «Ведение мяча» (футбол). 3. «Мяч о стенку». 4. «Быстро по местам». 5. «Тяни в круг». <i>Эстафеты:</i> 1. «Пингвины». 2. «Пробеги – не сбей». 3. Волейбол с большим мячом. 4. «Мишень – корзинка». 5. «Ловкие ребята» (спрыгивание; продви-

1	2	3	4	5	
Март	3-я часть <b>Подвижные игры</b>	«Кто быстрее доберется до флажка?», «Эхо»	«Горелки», «Придумай фигуру»	«Жмурки», «Стоп»	жение по наклонной лестнице; по скамейке на четвереньках)
Апрель	<b>Занятия 1–2</b>		<b>Занятия 3–4</b>	<b>Занятия 5–6</b>	<b>Занятия 7–8</b>
	<b>Задачи</b>				
	Учить: – ходьбе парами по ограниченной площади опоры; – ходьбе по кругу во встречном направлении – «улитка». Закрепить: – ходьбу с изменением направления;				

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– бег с высоким подниманием бедра;</li> <li>– навык ведения мяча в прямом направлении;</li> <li>– лазание по гимнастической скамейке;</li> <li>– метание в вертикальную цель;</li> <li>– ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу;</li> <li>– лазание по гимнастической стенке одноименным способом.</li> </ul> <p><b>П о в т о р и т ь :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– прыжки с продвижением вперед;</li> <li>– ходьба и бег с ускорением и замедлением;</li> <li>– ползание по гимнастической скамейке;</li> <li>– упражнения на сохранение равновесия;</li> <li>– прыжки через короткую скакалку;</li> <li>– ходьба по канату с сохранением равновесия.</li> </ul> <p><b>С о в е р ш е н с т в о в а т ь прыжки в длину с разбега</b></p>
--	--

1	2	3	4	5
Апрель	<b>Целевые ориентиры деятельности</b>			
	<p>Могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения (<i>художественно-эстетическое развитие, физическое развитие</i>); следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках (<i>речевое развитие, физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие</i>)</p>			
	<b>Виды детской деятельности</b>			
	1-я часть <b>Вводная</b>	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «улитка» – ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба враспынную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз – два»		
<b>Общеразвивающие</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вращение обруча обеими кистями рук.</li> <li>2. Прогибания, лежа на животе.</li> </ol>			

	<b>упражнения</b>	3. Захват ступнями ног палки посередине и повороты ее на полу. 4. Сохранение равновесия, стоя на скамейке			
	<b>2-я часть Основные движения</b>	1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам. 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей.	1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах. 2. Ведение мяча правой и левой руками и забра-	1. Ходьба с выполнением заданий руками. 2. Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой руками	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Кто быстрее соберется?». 2. «Перебрось – поймай». 3. «Передал – садись».

1	2		3	4	5
Апрель		3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. 5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы	сывание его в корзину. 3. Ведение мяча между предметами. 4. Прыжки через скамейку с продвижением вперед. 5. Прыжки в длину с разбега	от плеча (4 м). 3. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине – «Кто быстрее?». 4. Прыжки через скакалку произвольным способом. 5. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. 6. Ходьба боком приставным шагом по канату. 7. Прыжки в длину с разбега	4. «Дни недели». <i>Эстафеты:</i> 1. Бег со скакалкой. 2. «Рыбак и рыбаки». 3. «Мяч через сетку». 4. «Быстро разложи – быстро собери». 5. «Мышеловка». 6. «Ловишки с ленточкой»
	<b>3-я часть Подвижные игры</b>	«Ловля обезьян», «Пройди – не задень»	«Прыгни – присядь», «Стоп»	«Охотники и утки»	
Май	<b>Занятия 1–2</b>		<b>Занятия 3–4</b>	<b>Занятия 5–6</b>	<b>Занятия 7–8</b>
	<b>Задачи</b>				
	Развивать умение: – бегать на скорость; – бегать со средней скоростью до 100 м. Упражнять:				

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– в прыжках в длину с разбега;</li> <li>– перебрасывании мяча в шеренгах;</li> <li>– равновесии в прыжках;</li> <li>– забрасывании мяча в корзину двумя руками.</li> </ul>
--	---

1	2	3	4	5	
Май	<b>З а к р е п л я т ь :</b> – упражнение «Крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча				
	<b>Целевые ориентиры деятельности</b>				
	Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют в играх с элементами спорта ( <i>художественно-эстетическое развитие, физическое развитие</i> ); сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость ( <i>физическое развитие, социально-коммуникативное развитие</i> )				
	<b>Виды детской деятельности</b>				
	1-я часть <b>Вводная</b>	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения			
	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	1. Разведение и сведение пальцев, поочередное соединение всех пальцев с большим. 2. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). 3. Одновременное поднятие ног из положения лежа на спине, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. 4. Сохранение равновесия стоя, закрыв глаза			
2-я часть <b>Основные движения</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг – передача мяча перед собой и за спину.	1. Бег на скорость (30 м). 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками	1. Прыжки через скакалку. 2. Подвижная игра «Передача мяча в колонне». 3. Бег со средней скоростью на расстояние 100 м.	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Крокодил». 2. Прыжки разными способами через скакалку.	

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

		2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг	из-за головы (расстояние – 4 м); двумя руками от груди. 4. Ведение мяча ногой по прямой	4. Ведение мяча и забрасывание его в корзину. 5. Переползание на двух руках – «Крокодил»	3. «Кто выше прыгнет?» (в высоту). 4. «Мяч водящему». <i>Эстафеты:</i> 1. «Кто быстрее?» (бег). 2. Детский волейбол (через сетку двумя руками). 3. «Ловкие футболисты».
Май	3-я часть <b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка»	«Лодочки и пассажиры», «Запрещенное движение»	«Прыгни – присядь»	4. Комбинированная эстафета: ползание по скамейке с подтягиванием руками; прыжки через скакалку; ползание под дугой; перепрыгивание через рейку. 5. «Кто дальше прыгнет?»

## 4. Дополнительный раздел

### 4.1. Краткая презентация Программы

Рабочая программа образовательной области «Физическое развитие» в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад №11 «Сказка» станицы Георгиевской» (далее - Программа) является нормативно-управленческим документом, обосновывающим выбор цели, содержания, применяемых методик и технологий, форм организации воспитательно-образовательного процесса в ДООУ. Она представляет собой модель процесса воспитания и обучения детей, охватывающую все основные моменты их жизнедеятельности с учетом приоритетности видов детской деятельности в каждом возрастном периоде и обеспечивающую достижение воспитанниками физической и психологической готовности к школе. Обеспечивает разностороннее гармоничное развитие детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению: физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно-эстетическому.

Содержание Программы соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования (далее - ФГОС ДО) и учитывает соответствующую примерную образовательную программу дошкольного образования (ст.6 Закона «Об образовании в Российской Федерации») - Примерную инновационную программу дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой в соответствии с ФГОС ДО (М. МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2019г.)

**Цель освоения программы:** формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

**Задачи:**

**Оздоровительные:** охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма; всестороннее физическое совершенствование функций организма; повышение работоспособности и закаливание.

**Образовательные:** формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств; овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

**Воспитательные:** формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями; разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;  
усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;  
усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-

оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Программа включает три основных раздела: целевой, содержательный, организационный, в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений.



Обязательная часть Программы реализуется в содержании образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка, представленными в пяти образовательных областях, с учётом Примерной инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой в соответствии с ФГОС ДО (М. МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2019г.)

Материально-техническое оснащение ДОУ соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, соответствует правилам пожарной безопасности и способствует качественной реализации Программы.

## Приложения

1. Список воспитанников по группам здоровья
2. План работы с родителями
3. Модель двигательного режима группы
4. Модель-схема закаливания группы
5. План проведения праздников и развлечений

