

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Оглавление | Стр. |
| 1. | Целевой раздел Программы |  |
| 1.1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.1.1 | Цели и задачи реализации Программы | 5 |
| 1.1.2 | Принципы и подходы к формированию программы | 7 |
| 1.1.3 | Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста | 10 |
| 1.1.4. | Интеграция образовательных областей | 14 |
| 1.2 | Планируемые результаты освоения воспитанниками Программы | 15 |
| 2. | Содержательный раздел |  |
| 2.1 | Задачи и содержание работы по физическому развитию детей дошкольного возраста | 17 |
| 2.1.1. | Задачи и содержание работы по физическому развитию детей 3 - 4 лет | 17 |
| 2.1.2. | Задачи и содержание работы по физическому развитию детей 4 - 5 лет | 20 |
| 2.1.3. | Задачи и содержание работы по физическому развитию детей 5 - 6 лет | 23 |
| 2.1.4. | Задачи и содержание работы по физическому развитию детей 6 - 7 лет | 27 |
| 2.2. | Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников | 31 |
| 2.3 | Особенности образовательной деятельности | 32 |
| 2.4 | Взаимодействие инструктора по физической культуре с воспитателями и специалистами | 33 |
| 2.4.1. | Взаимодействие инструктора по физической культуре с воспитателями | 33 |
| 2.4.2 | Взаимодействие с музыкальным руководителем | 34 |
| 2.4.3 | Взаимодействие с родителями воспитанников | 35 |
| 3. | Организационный раздел |  |
| 3.1 | Методическая литература по образовательной области «Физическая культура» | 40 |
| 3.2 | Наименование физкультурного оборудования | 42 |
| 3.3 | Физкультурно -досуговые мероприятия | 47 |
| 3.4 | Тематическое планирование | 48 |
| 3.5 | Перспективный план работы по физической культуре | 58 |
| 3.6 | Физкультурно – оздоровительная работа | 125 |
| 3.7 | Обеспечение техники безопасности при реализации рабочей программы | 130 |
| 4. | Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений |  |
| 4.1 | Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы | 132 |
|  | Приложение | 143 |

1. Целевой раздел Программы.1.1. Пояснительная записка.

Данная программа разработана в соответствии Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155.

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. О единстве физического и психического развития свидетельствуют многочисленные экспериментальные исследования, проведенные с детьми дошкольного возраста (А.В.Запорожец, 1960 г.; Ю.Ф.Змановский, 1990 г.; А.И.Федоров, 2002 г.; Л.Н.Волошина, 2004 г и др.).

В общей системе образования и воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Ряд авторов (А.А.Кенеман, Д.В.Хухлаева, 1995 г., Н.Н.Ефименко, 1999 г., Э.Я.Степаненкова, 2001 и др.) подчеркивают, что задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

В настоящее время система дошкольного образования в России претерпевает существенные изменения. Инновационные процессы, происходящие в сфере дошкольного образования в целом, касаются и физического воспитания детей дошкольного возраста. С.Б. Шарманова, А.И.Федоров наряду с положительными изменениями отмечают и негативные тенденции в дошкольном образовании, к которым можно отнести: не всегда обоснованное применение зарубежных систем воспитания; возрастание объема и интенсивности познавательной деятельности в ущерб двигательной деятельности детей; недостаток квалифицированных кадров; разобщенность деятельности медицинского и педагогического персонала.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культуре; взаимосвязь физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей. Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.

Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования.

Рабочая программа разработана в соответствии со следующей нормативно-правовой базой:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
* Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Веракса, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой, разработанная в соответствии с ФГОС.
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384).
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
* Письмо Министерства образования и науки РФ от 10 января 2014 года № 08-5 «О соблюдении организациями, осуществляющими образовательную деятельность, требований, установленных федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования».
* Письмо Министерства образования и науки России от 27.09.2012 № 08-406 «Об организации семейных дошкольных групп в качестве структурных подразделений ДОУ».
* Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 апреля 2008г. N АФ-150/06 «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами».
* Письмо Министерства образования и науки РФ от 7 июня № ИР-535)07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей».
* «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования». Приказ Минобразования и науки РФ от 30.08. 2013 г. № 1014;
* Уставом Муниципального дошкольного образовательного учреждения МБДОУ «Детский сад № 31 «Лесная сказка».
* Основной образовательной программы Муниципального дошкольного образовательного учреждения МБДОУ «Детский сад № 31 «Лесная сказка».
  + 1. **Цели и задачи реализации программы**

На практике вся система физического развития и воспитания ребенка в ДОУ строится вокруг физиологического и медицинского подходов к организации воспитательно – образовательного процесса. Первостепенное значение уделяется вопросам здоровья детей и организации условий для его охраны и укрепления, а **целью** физического воспитания становится формирование привычки к здоровому образу жизни.

Между тем, поставленная цель может реализоваться только в комплексности решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач во всех направлениях работы с дошкольниками.

**Оздоровительные задачи** направлены на охрану жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Более того, охрана и укрепление физического здоровья воспитанников ДОУ являются одной из основных задач детского сада. (Концепция дошкольного воспитания, 1989).

Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно – суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опортно – двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;

- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

Однако, в настоящее время уже доказано, что, кроме понятия физического здоровья, с которым тесно связаны вышеперечисленные оздоровительные задачи, существует понятие психического и психологического здоровья.

Психологическое здоровье делает личность самодостаточной.

Опираясь на положение психологии здоровья, можно предположить, что именно психологическое здоровье является предпосылкой здоровья физического и является необходимым условием полноценного развития человека в процессе его жизни, поэтому если психологически человек здоров, то вероятнее всего, он будет здоров и физически.

**Образовательные задачи** предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

Кроме того, современные программно – методические разработки (Глазыриной Л.Д., Кудрявцева В.Г., Егорова Б.Б..) нацеливают воспитателей на постановку специфических проблемно – двигательных задач физического воспитания. Так, например, в процессе освоения основных движений у ребенка можно развивать различные виды памяти: эмоциональную, образную, словесную. Аналогичные исследования, проведенные другими учеными, доказали роль физического воспитания в развитии восприятия и мышления, воображения дошкольников, расширении их познавательных возможностей и развитии интеллектуальных способностей. В частности, исследования, проведенные Тарасовой Т.А., показали, что дошкольники, имеющие низкий уровень физической подготовленности, в 72% случаев характеризовались низким уровнем познавательной активности. У дошкольников со средним уровнем физической подготовленности низкий уровень познавательной активности встретился в 22%, а среди детей с высоким уровнем физической подготовленности не оказалось ни одного случая с низким уровнем познавательной активности.

В процессе физического воспитания осуществляются **воспитательные задачи,** направленные на формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- для воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);

- для формирования положительных черт характера (организованность, скромность и др.);

- для нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

При этом очень важно, как писал известный теоретик в области физического воспитания Новиков А.Д., что «…в определении роли физического воспитания в формировании … моральных и волевых качеств человека мы не можем ограничиться заявлением только о «содействии» развитию этих интересов и качеств…». «Роль физического воспитания … заключается в том, что оно выступает не только как одно из неотъемлемых условий…воспитания, но главным образом в том, что сам процесс физического воспитания органически участвует в формировании характера и моральных качеств человека».

**Задачи воспитания и развития детей**

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:

* уверенному и активному выполнению основных элементов тех­ники общеразвивающих упражнений, основных движений, спор­тивных упражнений;
* соблюдению и контролю правил в подвижных играх;
* самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
* умению ориентироваться в пространстве;
* восприятию показа как образца для самостоятельного выпол­нения упражнения;
* развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
  1. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые каче­ства, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.
  2. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
     1. **Принципы и подходы к формированию Программы**

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов, подходов, методов в** воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе **качественного подхода** к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов ХХ столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

**Возрастной подход** (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, Л.И.Божович, А.В.Запорожец, Ж.Пиаже) к проблеме развития психики ребенка.

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

**Личностный подход** (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Л.И.Божович, Д.Б.Эльконин, А.В.Запорожец) к проблеме развития психики ребенка.

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития  лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

Наряду с общепедагогическими дидактическими **принципами** (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

* Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
* Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
* Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
* Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.
* Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
* Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

1. Наглядные методы, к которым относятся:

- имитация (подражание);

- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;

- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К словесным методам относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К практическим методам можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания.** К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

* Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
* Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
* Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации** физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

-физкультурные занятия, закаливающие процедуры,

-утренняя гимнастика,

-гимнастика пробуждения, физкультминутки,

-физкультурные упражнения на прогулке,

-подвижные игры, спортивные игры,

-самостоятельная двигательная деятельность детей,

-спортивные праздники, соревнования,

- упражнения с элементами спортивных игр,

-профилактические гимнастики: дыхательная, зрительная, пальчиковая,

-чтение,

-рассматривание.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОУ составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.
2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.
3. Физические развлечения и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.
4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.
5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.
6. Вся физкультурно – оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, развлечения, праздники,); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

**1.1.3**. **Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста**

**(от 3 лет до 7 лет).**

**Четвертый год жизни (вторая младшая группа).**

Младший возраст — важнейший период в развитии дошколь­ника, который характеризуется высокой интенсивностью физичес­кого и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, пред­метным миром.

В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами

Психологи обращают внимание на «кризис трех лет», когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять не­терпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием. Если же новые отно­шения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок — взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрос­лым (в контактах со сверстниками этого не происходит).

Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого, в том числе и инструктора по физической культуре — поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых дейст­вий. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих дости­жений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я — мо­лодец!).

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в со­вместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности инструктор помогает ребенку осво­ить новые способы и приемы действий. Он постепенно расширяет область самостоятельных дей­ствий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положи­тельной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей от 3 лет до 4 лет.

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опы­та: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движе­ниями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, со­блюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.
4. Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соот­ветствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.
5. Развивать у детей потребность в двигательной активности, ин­терес к физическим упражнениям.

**Пятый год жизни (средняя группа)**

Возросли физические возможности детей: движения их стали значи­тельно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испыты­вают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, инструктор широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самосто­ятельно. Но при этом он исходит из реального уровня уме­ний, которые могут значительно различаться у разных детей. Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нуж­ном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком — в этом проявляется одна из особенностей детей.

Примечательной особенностью детей является фантазирование, нередко они путают вымысел и ре­альность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможно­стей детей и используется инструктором для обогащения детского иг­рового опыта: придумывания в игре фантастических образов живот­ных, людей, сказочных путешествий.

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, начинается осознание своей половой принадлежности. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей инструктора по физическому развитию совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой за­дачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

**Шестой год жизни (старшая группа)**

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ре­бенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психоло­гические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процес­са: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развивают­ся двигательные способности. Заметно улучшается координация и ус­тойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении боль­шинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конеч­ностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель, инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявля­ются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здо­ровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего не­обходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здо­ровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, дви­жения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В тече­ние шестого года жизни совершенствуются основные нервные процес­сы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом воз­расте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

**Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа)**

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физи­ческом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предсто­ящему школьному обучению.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностъю и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность про­странственной ориентировки, заметно увеличились проявления воле­вых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление до­биться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое от­ношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и де­вочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста стано­вятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятель­но следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некото­рых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в слу­чае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отво­рачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предло­жить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду — в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы — помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. **Необходимо постоянно поддерживать в детях ощу­щение взросления,** растущих возможностей, вызывать стремление к ре­шению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоноч­ник ребенка 5—7 лет очень чувствителен к деформирующим воздей­ствиям. Поэтому **постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития.**

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоско­стопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. **Инструктору следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии.**

У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туло­вища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнас­тику.

**1.1.4. Интеграция образовательных областей**

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

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

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

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

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

**Физическое развитие.** Развивать физические способности детей: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. Сформировать понятие о физической красоте тела: прямая спина, подтянутый живот и т.п. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

**1.2 Планируемые результаты освоения воспитанниками Программы**

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточной аттестации и итоговой аттестации воспитанников.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Планируемые результаты освоения обучающимися образовательной области «Физическое развитие»** |
| 3-4 года | ⮚ Умеет самостоятельно одеваться и раздеваться в определенной последовательности; ⮚ Приучен к опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослого); ⮚ Пользуется индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, расчёской, туалетной бумагой); ⮚ Владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания; ⮚ Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, в заданном направлении; ⮚ Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости; ⮚ Может ползать на четвереньках, лазить по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом; ⮚ Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места на менее чем на 40 см.; ⮚ Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы, ударять мячом о пол, бросать вверх 2-3 раза подряд и ловить; ⮚ Может метать предметы правой и левой на расстояние не менее 5 м. |
| 4-5 лет | ⮚ Соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости моет руки с мылом, самостоятельно пользуется расчёской, носовым платком, прикрывает рот при кашле); ⮚ Обращается ко взрослому при травме, заболевании; ⮚ Соблюдает элементарные правила приёма пищи (правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, жуёт с закрытым ртом, не чавкая, полощет рот после еды); ⮚ Владеет всеми основными видами движений; ⮚ Принимает правильное исходное положение при метании, может метать предметы разными способами обеими руками; ⮚ Отбивает мяч об землю не менее 5 раз подряд; может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; ⮚ Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу; ⮚ Может самостоятельно скользить по ледяным дорожкам до 5 м. Ходит на лыжах скользящим шагом, выполняет перевороты, подъём на горку; ⮚ Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны; ⮚ Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений |
| 5-6 лет | ⮚ Умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдает порядок в своем шкафу. Сформированы навыки опрятности, личной гигиены; ⮚ Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом; ⮚ Имеет начальные представления составляющих здорового образа жизни, факторах, разрушающих здоровье. Знает о значении ежедневных физических упражнений, соблюдении режима дня; ⮚ Выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку и темп; ⮚ Умеет лазить по гимнастической стенке до 2,5 м с изменением темпа; ⮚ Может прыгать на мягкое покрытие в обозначенное место, в длину с места (не <80 см), с разбега (не < 100 см), в высоту с разбега (не < 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку; ⮚ Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; ⮚ Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом; ⮚ Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км, ухаживает за лыжами. Умеет кататься на самокате. Умеет произвольно плавать; ⮚ Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей. |
| 6-7 лет | ⮚ Усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытираются, пользуется индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моют ноги перед сном, правильно пользоваться носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви); ⮚ Имеет устойчивый иммунитет, любит иметь возможность проводить на свежем воздухе не менее 2 - 3 часов в день, не имеет пропусков по заболеваемости; ⮚ Иметь сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функций организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье); ⮚ Правильно выполняет все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье); ⮚ Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии менее 100 см, с разбега не менее 180 см, в высоту с разбега – не менее 50 см, прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; ⮚ Может перебрасывать набивные мячи (до 1 кг), бросать предметы в цель из разных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 - 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 12 м, метать предметы в движущую цель; ⮚ Уметь перестраиваться в 3 - 4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу, в 2 шеренги после расчета на первый – второй, соблюдать интервалы во время передвижения; ⮚ Выполнять физические упражнения из разных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следить за правильной осанкой; ⮚ Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстоянии 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, умеет тормозить при спуске, плавно произвольно на расстоянии 15 м; ⮚ Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис). |

**2. Содержательный раздел**

**2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей**

**2.1.1.Задачи и содержание работы по физическому развитию детей 3 - 4 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:  
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:**

- развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног; действовать совместно;

- формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях;

- формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;

- формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовы­вать движения, ориентироваться в пространстве;

- совершенствование разнообразных видов движений, основных движе­ний. **Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности я красоты движений:**

- введение в игры более сложных правил со сменой видов движений;

- развитие умения 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;

- закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, броса­нии; ловить мяч двумя руками одновременно;

- обучение хвату за перекладину во время лазанья;

- закрепление умения ползать.

**Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

- поощрение участия детей в совместных играх и физических упражнениях;

- воспитание интереса к физическим упражнениям, желания пользо­ваться физкультурным оборудованием в свободное время;

- формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;

- формирование желания и умения кататься на санках, трёхколёсном велосипеде, лыжах. Развитие умения самостоятельно садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Развитие умения надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место;

- развитие умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие; выполнять правила в подвижных играх;

- развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организация подвижных игр с правилами. Поощрение самостоятельных игр детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

**Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

***1. Основные движения***

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием бедра, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 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 тонной 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, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать 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 лёгкой (расстояние 1 - 1,5 м) Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля (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 вперёд (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 ребёнка, через линию, шнур, через 4-6 линий (поочерёдно 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.

***2. Общеразвивающие упражнения***

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны (одно­временно, поочерёдно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопки в ладоши перед собой и отво­дить руки за спину. Вытягивание рук вперёд, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позво­ночника. Передача мяча друг другу над головой вперёд-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворот (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклон, подтягивание ног к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лёжа на спине: одно­временное поднимание и опускание ног, движения ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лёжа на животе: сгибание и разгибание ног (поочерёдно и вместе), поворот со спины на живот и обратно; прогибание, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подъем на носки; поочерёдное выставление ноги на носок вперёд, назад, в сторону. Приседания, держась за опору и без неё; приседания, вынося руки вперёд; приседания, обхватывая колени руками и наклоняя голо­ву. Поочерёдное поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

***3. Спортивные упражнения***

**Катание на санках.** Катание на санках друг друга, катание с невысокой горки.

**Скольжение.** Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

**Ходьба на лыжах.** Ходьба по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

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

***4. Подвижные игры***

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

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

**С подлазаньем 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 своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

**2.1.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей**

**4 – 5 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через ре­шение следующих специфических задач:

• развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

• накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

• формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

***Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта***

- Формирование правильной осанки.

- Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

- Формирование умения выполнять действия по сигналу. Упражнения в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

- Закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Развитие умения перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

- Закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве.

- Формирование умения в прыжках в длину и высоту с места, сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие, формирование умения прыгать через короткую скакалку.

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

- Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливости)

- Развитие двигательной активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и другими предметами

- Закрепление умения кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу.

- Совершенствование умения ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании***

- Формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.

- Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

- Закрепление умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

- Приучение детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проведение физкультурных досугов продолжитель­ностью 20 минут; два раза в год — физкультурных праздников (зимний и летний) продолжительностью 45 минут

- Развитие активности детей в разнообразных играх.

- Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки.

- Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.

- Приучение детей к выполнению действий по сигналу.

- Во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дру­жеские взаимоотношения со сверстниками.

***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений***

***1. 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. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по верёвке (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 (поочерёдно 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—1,5минуты. 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 верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гим­настической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чере­довании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочерёдно) Прыжки через линию, поочерёдно через 4-5 линий, расстоя­ние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочерёдно 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 цикличных движений под музыку.

***2. Общеразвивающие упражнения***

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимание рук вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочерёдно), отведение рук за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивание руками вперёд-назад; выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Закладывание рук за голову, разве­дение их в стороны и опускание. Поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание, разжимание кистей рук; вращение кистями рук из исходного положения руки вперёд, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости поз­воночника.** Повороты в стороны, держа руки на поясе, разведение рук в стороны; наклоны вперёд, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с выполнением задания (класть и брать предметы из разных исходных положений: ноги вместе, ноги врозь). Наклоны в стороны, держа руки на поясе. Прокатывание мяча вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимание обеих ног над полом: поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из исходных положений лёжа на спине, сидя. Повороты со спины на живот, держа в вы­тянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперёд рук, плеч и го­ловы, лёжа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подъем на носки; поочерёдно выставление ноги вперёд на пятку, на носок; притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поя­се, вытянув руки вперёд, в стороны. Поочерёдное поднимание ног, согнутых в коленях. Ходьба по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захват и перекладывание предметов с места на место стопа­ми ног

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

***3. Спортивные упражнения***

Катание на санках. Скатывание на санках с горки, торможение при спуске с неё, подъем с санками на гору.

**Скольжение.** Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам.

**Ходьба на лыжах.** Передвижение на лыжах по лыжне скользящим шагом. Повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подъем на склон прямо ступающим шагом, полу ёлочкой (прямо и наискось). Ходьба на лыжах на дистанцию до 500 м.

**Игры на лыжах.** «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца»

**Катание на велосипеде.** Катание на трёхколёсном и двухколёсном велосипедах по прямой, по кругу. Повороты направо и налево.

***4. Подвижные игры***

**С бегом.** «Самолёты», «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», «Перелёт 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 ушёл?», «Прятки».

**Народные игры.** «У медведя во бору».

**2.1.3.** **Задачи и содержание работы по физическому развитию детей**

**5 - 6 лет**

Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через ре­шение следующих специфических задач:

• развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

• накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

• формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

***Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта***

- Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.

- Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.

- Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

- Совершенствование двигательных умений и навыков детей.

- Закрепление умения детей с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

- Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

- Совершенствование умения выполнять прыжки в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимо­сти от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

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

- Закрепление умений ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; катать­ся на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой), ориентиро­ваться в пространстве.

- Знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с эле­ментами соревнования, играми-эстафетами.

***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании***

- Развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений.

- Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

- Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

- Формировать привычку помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

- Поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны.

- Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурных праздников длительностью до 1 часа.

- Во время физкультурных досугов и праздников привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревно­ваниях.

***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений***

***1. Основные движения***

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), 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. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке (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 (бедра), 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 пролёта 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 вперёд другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м) Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочерёдно 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 её вперёд 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, с груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвиже­нием шагом вперёд (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 вперёд, 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.

***2. Общеразвивающие упражнения***

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; подни­мание рук вверх и разведение в стороны ладонями вверх из положения ру­ки за голову. Поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повёрнуты тыльной стороной внутрь) вперёд-вверх; поднимание рук вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимание и опускание кистей; сжимание и разжимание пальцев.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочерёдно поднимание согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоны вперёд, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклон вперёд, стараясь коснуться ладонями пола, наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочерёдное отведение ног в стороны из упора, присев; движения ног, скрещивая их из исходного положения лёжа на спине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка)

***3. Спортивные упражнения***

**Катание на санках.** Катание друг друга на санках, катание с горки по двое. Выполнение поворотов при спуске.

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

**Ходьба на лыжах.** Ходьба на лыжах скользящим шагом. Повороты на ме­сте и в движении. Подъем на горку лесенкой, спуск с неё в низкой стойке. Хо­дьба на лыжах в медленном темпе на дистанцию 1-2 км.

**Игры на лыжах.** «Кто первый повернётся?», «Слалом», «Подними», «Догонялки»

**Катание на велосипеде и самокате.** Самостоятельное катание на двухколёсном велосипеде по прямой, повороты налево и направо. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

***4. Спортивные игры***

**Городки.** Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 3-4 фигурами. Выбивание городков с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

**Элементы баскетбола.** Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину дву­мя руками от груди.

**Бадминтон.** Отбивание волана ракеткой, направляя его в определённую сторону. Игра в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.** Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лун­ки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.

**Элементы хоккея.** Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание её в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.

***5. Подвижные игры***

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые 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 доберётся 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.

**2.1.4.** **Задачи и содержание работы по физическому развитию детей 6 - 7 лет**

Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через ре­шение следующих специфических задач:

• развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

• накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

• формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

***Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта***

- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

- Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

- Совершенствование активного движения кисти руки при броске.

- Закрепление умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

- Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

- Упражнения в статическом и динамическом равновесии, на развитие координации движений и ориентировку в пространстве.

- Закрепление умения участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

- Совершенствование техники основных движений (добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения).

- Закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега.

-Упражнения в лазании с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.

***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании***

- Закрепление умения придумывать варианты игр, комбинировать движе­ния, проявляя творческие способности; самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

- Поддержание проявления интереса к физической культуреи спорту отдельным достижениям в области спорта.

- Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бад­минтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

- Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурных праздников (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений***

***1. Основные движения***

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедpa), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полу приседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (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 колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, 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. Пролазание 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 пролёта на пролёт 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 вперёд 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, верёвку вперёд и назад, вправо piвлево, 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 ребёнка, 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 вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд 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 поочерёдно 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.

***2. Общеразвивающие упражнения***

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимание рук вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимание рук вверх из положения руки к плечам. Поднимание и опускание плеч; энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отведение локтей назад (рывки 2—3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращение кистями рук. Разведение и сведение пальцев; поочерёдное соединение всех пальцев с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости по­звоночника.** Опускание и повороты головы в стороны. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх, в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперёд, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимание обеих ног (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения, лёжа на спине (закрепив ноги) переход в положение, сидя и снова в положение лёжа. Прогибание, лёжа на животе. Из положения лёжа на спине поднимание обеих ног одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переход в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочерёдное поднимание ноги, согнутой в ко­лене; поочерёдное поднимание прямой ноги стоя, держась за опору.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставление ноги вперёд на носок скрестно: приседания, держа руки за головой; поочерёдное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь); приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не подни­маясь. Выпад вперёд, в сторону; касание носком выпрямленной ноги (мах вперёд) ладони вытянутой вперёд руки (одноименной и разноимённой); сво­бодное размахивание ногой вперёд-назад, держась за опору. Захват ступнями ног палки посередине и поворачивание её на полу.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза. Выполнение общеразвивающих упражнений, стоя на левой или правой ноге и т. п.

***3. Спортивные упражнения***

**Катание на санках.** Во время спуска на санках с горки поднимание за­ранее положенного предмета (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнение разнообразных игровых заданий (проехать в воротца, попасть снежком *в* цель, выполнить поворот) Участие в играх-эстафетах с санками.

**Скольжение.** Скольжение с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скольжение с невысокой горки.

**Ходьба на лыжах.** Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходьба попеременным двушажным ходом (с палками). Ходьба на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Повороты переступанием в движении. Подъем на горку лесенкой, ёлочкой. Спуск с горки в низкой и высокой стойке, торможение.

**Игры на лыжах.** «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эста­фета», «Не задень» и др.

**Катание на велосипеде и самокате.** Катание на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободное катание на самокате

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

***4. Спортивные игры***

**Городки.** Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 4—5 фигурами. Выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

**Элементы баскетбола.** Передачи мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уров­не груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бро­сание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча одной рукой, передавая егоиз одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передача мяча друг другу, отбивая его правой и ле­вой ногой, стоя на месте. Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота.

**Элементы хоккея** (без коньков — на снегу, на траве). Ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предме­тов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадание шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения.

**Бадминтон.** Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, че­рез сетку (правильно держа ракетку) Свободное передвижение по площад­ке во время игры.

**Элементы настольного тенниса.** Выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку) Подача мяча через сетку после его отскока от стола.

***5. Подвижные игры***

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «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.** «Перелёт птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Весёлые 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!» и др.

**2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

*1.Наглядные методы,* к которым относятся:

- имитация (подражание);

- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;

- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

- использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания.** К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

* *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
* *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;
* *Физические упражнения,* которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации** физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;

- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;

- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);

- самостоятельная двигательная деятельность детей;

- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

**Коррекционная работа**

Основная цель — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

• формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;

• изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;

• развитие речи посредством движения;

• формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;

• управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

**2.3. Особенности образовательной деятельности**.

По действующему СанПиН (СанПиН 2.4.1.3049-13) занятия по физической культуре проводятся:

Возраст детей 3-4 года: продолжительностью не более 15 минут 3 раза в неделю.

Возраст детей от 4 лет до 5 лет: продолжительность не более 20 минут, 3 раза в неделю.

Возраст детей от 5 лет до 6 лет: продолжительность не более 25 минут, 3 раза в неделю (одно из них на воздухе).

Возраст детей от 6 лет до 7 лет: продолжительность не более 30 минут, 3 раза в неделю (одно из них на воздухе).

**2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с воспитателями и специалистами**

**2.4.1. Взаимодействие с воспитателями**

Конечно, за успешное выполнение всех задач образовательной программы отвечает воспитатель, а инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

      Так я:

* планирую и организую образовательную деятельность по физическому воспитанию;
* планирую и организую физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;
* оказываю методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОУ (провожу различные консультации, выступаю на педагогических советах, семинарах-практикумах, и т.д.). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана нашего дошкольного учреждения.
* разрабатываю и организую информационную работу с родителями.

Совместно с воспитателями 2 раза в год (вначале и в конце года) проводим обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.

      Это дает мне возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

          Отбор программного материала осуществляю с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляю перспективное планирование. Печатаю конспекты физкультурных занятий, с которым знакомлю воспитателей, провожу консультации по отдельным вопросам (методике проведения занятия, способах организации, дозировки и т. д.).

     Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, использую разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные). Такие занятия, праздники и развлечения стараюсь планировать в соответствии с календарно-тематическим планированием.

     Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но  и  фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе. Для этого у нас есть тетради взаимосвязи инструктора по физической культуре с воспитателем.

 Для удобства знакомства детей с подвижными играми составила перспективный план на каждую возрастную группу. Планирование составлено так, что не выпущена ни одна игра предусмотренная программой, продуманно ее обучение, закрепление, упражнение, усложнение, а также использование игры в самостоятельной деятельности. Кроме этого разработаны и внедрены в работу картотеки подвижных и хороводных игр, дыхательных игр и упражнений.

     Воспитатель, как бы, является связующим звеном между мной и родителями (проводит с ними беседы по моим рекомендациям, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). В свою очередь я так же провожу консультации, беседы, выступаю на родительских собраниях, участвую в заседании клуба «Школа заботливых родителей», оформляю наглядный материал. Вместе с воспитателями привлекаем родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

**2.4.2. Взаимодействие с музыкальным руководителем**

      Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

     Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплетаться в занятие, в каждое движение. Поэтому если на утренней гимнастике, занятии или развлечении мне необходимо музыкальное сопровождение мы вместе подбираем музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираем произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самой выполнить эти упражнения под музыку.

     Чаще всего используем музыку, в том числе и звукозаписи,  в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же **в заключительной части занятия,** когда музыка выступает как  успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части использую звуки природы и звучание лирических произведений.

     Совместно с музыкальным руководителем проводим музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируем согласно годовому календарно-тематическому плану.

**2.4.3. Взаимодействие с родителями воспитанников**

**Младший дошкольный возраст**

Одним из важных принципов технологии реализации программы по физической культуре является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс до­школьного учреждения. При этом сам воспитатель, инструктор по физической культуре определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.

В младшем дошкольном возрасте большинство детей только при­ходят в детский сад, и родители знакомятся с педагогами дошкольного учреждения. Поэтому задача любого педагога (воспитателя, логопеда, психолога, инструктора по физической культуре) — заинтересовать родителей возможностями совместного воспитания ребенка, показать родителям их особую роль в развитии малыша. Для этого воспитатель знакомит родителей с особенностями дошкольного учреждения, своеобразием режима дня группы и образовательной программы, специалистами, которые будут работать с их детьми.

Вместе с тем в этот период происходит и установление личных и деловых контактов между педагогами детского сада и родителями.

В общении с ро­дителями инструктор показывает свою заинтересованность в развитии ребенка, выделяет те яркие положительные черты, которыми обладает каждый малыш, вселяет в родителей уверенность, что они смогут обес­печить его полноценное развитие.

В ходе бесед, консультаций, родительских собраний инструктор не только информирует родителей, но и предоставляет им возможность высказать свою точку зрения, поделиться проблемой, обратиться с просьбой.

Такая позиция любого педагога способствует развитию его сотрудничества с семьей, помогает родителям почувствовать уверенность в своих пе­дагогических возможностях.

**Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с родителями воспитанников**

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошколь­ного учреждения.
2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому раз­витию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопас­ного поведения дома и на улице.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адап­тации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у роди­телей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребен­ка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, со­вместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвиж­ных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адапти­руется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную де­ятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

**Средний дошкольный возраст**

Взаимодействие педагогов с родителями детей пятого года жизни имеет свои особенности.

**Задачи взаимодействия педагога с родителями воспитанников**

1. Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пя­того года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
2. Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.
3. Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоя­тельности.

В средней группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию дове­рительных отношений между родителями и детьми, педагоги орга­низуют совместные праздники и развлечения. Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты.

Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их вни­мание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориен­тированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

**Старший дошкольный возраст**

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодейст­вие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

**Задача взаимодействия инструктора с родителями воспитанников**

1. Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного развлечения (за­нятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

**Подготовительная группа**

Инструктор по физическому развитию активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотно­шения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

**Задачи взаимодействия педагога с родителями воспитанников**

1. Познакомить родителей с особенностями физического и психи­ческого развития ребенка, развития самостоятельности, навыков без­опасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожа­ющих здоровью ситуациях.

Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициатив­ности самих родителей, делая их активными участниками спортивных развлечений, праздников и соревнований.

**Взаимодействие с родителями воспитанников**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Участники | Срок | Ответственный |
| 1. | «Трудовой десант» (уборка территории детского сада, спортивной площадки) | Все группы | Сентябрь, май | Воспитатели всех групп, инструктор по физической культуре |
| 2. | Участие на общем родительском собрании «Значение физической культуры в развитие детей» | Все группы | октябрь | Воспитатели всех групп, инструктор по физической культуре |
| 3. | Оформление ширмы «Чтоб ребенок рос здоровым» | Младшая, средняя группы | ноябрь | Инструктор по физической культуре, воспитатели младшей, средней групп |
| 4. | Семинары - практикумы для родителей  "Русские народные игры" | Старшая, подготови-  тельная  группы | ноябрь | Инструктор по физической культуре, воспитатели старшей подготовительной  групп |
| 5. | Мультимедийная презентация  «Нетрадициооное физкультурное оборудование» | Все группы | декабрь | Инструктор по физической культуре, воспитатели всех групп |
| 6. | Мастер – класс по изготовлению нестандартного оборудования | Младшая, средняя группы | декабрь | Инструктор по физической культуре, воспитатели младшей, средней групп |
| 7. | Зимний спортивный праздник  «Зимние виды спорта» | Старшая, подготови-  тельная  группы | январь | Инструктор по физической культуре, воспитатели старшей подготовительной  групп |
| 8. | Выставка нетрадиционного физкультурного оборудования «Наши руки - не для скуки» | Все группы | февраль | Инструктор по физической культуре, воспитатели всех групп |
| 9. | «Сто вопросов о физкультуре »  Шкатулка вопросов | Все группы | В течении года | Инструктор по физической культуре |
| 10. | Консультация  «Игры в семье» | Все группы | март | Инструктор по физической культуре |
| 11. | Совместное практическое мероприятие( на воздухе)  «Чтобы день наш был в порядке, начинай его с зарядки» | Все группы | апрель | Инструктор по физической культуре |
| 12. | Наглядная информация  « Катание на велосипеде» | Все группы | май | Инструктор по физической культуре |
| 13. | Изготовление стенгазеты «Спортивная - жизнь» | Все группы | Ноябрь, февраль, май | Инструктор по физической культуре |

**3. Организационный раздел.**

**3.1 Методическая литература по образовательной области «Физическая культура»**

**Программное обеспечение**

|  |  |
| --- | --- |
| **Перечень программ и технологий** | « От рождения до школы » Примерная основная образовательная программа дошкольного образования Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.- М.: Мозаика-Синтез, 2015 |
| **Перечень пособий** | Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников.- М.: Мозаика-Синтез, 2009  Голицына Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни.- Москва, изд. «Скрипторий 2003»,2008  Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр.- М.: Мозаика-Синтез, 2009  ПензулаеваЛ.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2012  ПензулаеваЛ.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. М.: Мозаика-Синтез, 2014  Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. М.: Мозаика-Синтез, 2014  Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. М.: Мозаика-Синтез, 2012  - Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет.- 2-е изд., испр. и доп.- М.: ТЦ Сфера, 2016,-144 с.- (Растим детей здоровыми).  - Асачева Л.Ф., Горбунова О.В.Система занятий по профилактике нарушений и плоскостопия у детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «Издательство «Детство Пресс», 2013.- 112с.  - Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. –М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2014.-48 с.  - Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации / авт.- сост. Л.Г. Верхозина, Л.А. Заикина. – Волгоград: Учитель, 2012. 126 с.  - Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.- М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2004.-72 с.  - Е.А. Тимофева, Е.А. Сагайдачная, Н.Л. Кондратьева Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации: Методическое пособие. Часть 2.- М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2010.- 112с.: илл.  - Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет / авт.- сост.Е.И. Подольская.- 2-е изд.- Волгоград: Учитель, 2013.- 143 с.  -Модель физкультурно – оздоровительного образования старших дошкольников: планирование, занятия, ресурсное обеспечение / авт.- сост. И.И. Вепрева, Г.М. Татаринова.- Волгоград: Учитель, 2016.- 128 с.  - Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет.- М.: МОЗАИКА –СИНТЕЗ, 2009.-96 с.  - Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы. Вторая младшая группа /авт.- сост. Е.И.Подольская.- Волгоград: Учитель, 2012.-126 с.  - Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики.- М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010.- 128 с.  - Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / авт.- сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2014.- 144 с.  - Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт.- сост. Е.И. Подольская.- 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2013.- 183 с.  - Теплюк С.Н. Игры – занятия на прогулке с малышами: Для занятий с детьми 2-4 лет.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.- 176 с.  - Формирование двигательной активности детей 5-7 лет: игры – эстафеты /авт.-сост. Е.К. Воронова.- Волгоград: Учитель, 2012.- 127 с.  - Харченко Т.Е.Спортивные праздники в детском саду.- М.:ТЦ Сфера, 2013.- 128 с. (Растим детей здоровыми).  - Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду, Упражнения для детей 3-5 лет.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.- 64 с.  - Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие.- М.: Т.Ц. Сфера, 2012.-64 с. (Вместе с детьми) |

**3.2 Наименование физкультурного оборудования**

В ДОУ функционирует спортивный зал. В зале проходит непосредственно- образовательная деятельность (далее НОД) по физической культуре. Это открывает возможность не только для физического развития воспитанников, но и для релаксации, сенсорного развития, для создания положительного эмоционального состояния, для адаптации детей к новым условиям пребывания, для конструирования, для закаливания, для восстановления психологического равновесия, для проведения комплексной организованная образовательной деятельности. Все это доступно для всех детей, посещающих ДОУ.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название | Наименование | Размер | Количество |
| Для ходьбы, бега и равновесия | Гимнастическая скамья | 20\*200\*25 | 3шт. |
| Ребристая дорожка | 20\*1,5\*3 | 3шт. |
| Доска для ходьбы | 20\*1-1,5 | 2шт. |
| Доска гладкая с зацепами | 10\*2,5\*3 | 1шт. |
| Сложная дорожка 3 секции | 20\*80 | 1шт. |
| Дорожка «змейка» (канат) | 10\*35 | 1шт. |
| «Ходунки» (красн.,синий) |  | 4шт. |
| «Качалки» (деревян.) |  | 2шт. |
| Массажеры индивид. | Диаметр15 см. | 40шт. |
| Мячи - массажеры «Ежики» | Диаметр30 см. | 10 шт. |
| Коррекц. дорожка со следами | 20\*4000 | 1шт. |
| Мешочки для метания с гранулами | 200гр. | 16шт. |
| Мячи набивные | 400гр. | 13шт. |
| Для прыжков | Маты гимнастические | 1,2\*1,5 | 2шт. |
| Конус пластмассовый | 50\*25 | 6шт. |
| Палки пластмассовые | 1,0\*2 | 6шт. |
| Скакалка | 1,2-1,3 | 24шт. |
| Батут круглый без держателя | Диаметр 127 см | 1шт. |
| Лесенка треугольная | Высота15 см | 2шт. |
| Приспособление универ. для прыжков в высоту | 1,2\*50 | 1шт. |
| Для катания, бросания, ловли | Мячи резиновые | Диаметр 30 см. | 20шт. |
| Мяч пластмассовый | Диаметр 20 см. | 12шт. |
| Мишень переносная (деревян.) | Диаметр 15см. | 20 шт. |
| Мишень с геометр. Фигурами | Диаметр10 см. | 15шт. |
| Обручи пластмассовые | 1,4\*50\*6 | 1шт. |
| Дартс | 60\*60 | 2шт. |
| Кольцеброс (5 секций) | 40\*40 | 1шт. |
| Кегли | 50-70см. | 23шт. |
| Корзина пластм. |  |  |
| Для ползанья и лазанья | Веревочная лестница | 2,7\*40 | 1шт. |
| Дуги | 50-60-70 | 6шт. |
| Туннели | 75\*200 | 2шт. |
| Стена скалолазанья | 2,7\*1,6 | 1 шт. |
| Стенка гимнастическая деревянная (2 секции) | 2,7\*80 | 2шт. |
| Стенка гимнастическая (1 секция) | 2,5\*60 | 1шт. |
| Лестница с зацепами (деревянная) | 2,4\*40 | 1шт. |
| Доска гладкая с зацепами | 2,2\*20 | 1шт. |
| Мягкий валик | 15\*1,2 | 1шт. |
| Для общеразв.  упражнений | Флажки (красный, синий, белый) |  | 18шт. |
| Трех цветные. «Россия» |  | 34шт. |
| Ленточки с кольцом |  | 40 шт. |
| Платочки |  | 30шт. |
| Палка гимнастическая | 75 см. | 21шт. |
| Мяч массажный «Ежик» | Диаметр 5см. | 20 шт. |
| «Косички» |  | 12шт. |
| Мяч-фитбол (с «ушками») | 50см | 10шт. |
| Гантели | 60\*90\*1 | 2шт. |
| Гири |  | 30шт. |
| Коврик индивид. |  | 6 шт. |
| Кольцо плоское цветное | Диаметр 15 см. | 9шт. |
| Султанчики |  | 18 шт. |
| Погремушки |  | 24шт. |
| Для подвиж. игр | Маски |  | 3шт. |
| Вожжи |  | 2шт. |
| Канат плетеный | 2,2-2,3 | 1 шт. |
| «Парашют для игр» |  | 2шт. |

- **спортивная площадка** для проведения непосредственно-образовательной деятельности на воздухе оснащена необходимым инвентарём и оборудованием: **Перечень спортивного инвентаря в физкультурном зале.**

* Баскетбольные кольца с сетками – 2шт.
* Волейбольная сетка-2 шт.
* Набор мягких блоков – 2 формы.
* Ракетки для тенниса – 2шт.
* Теннисные мячи –3 шт.
* Канат 1м50см – 1шт.
* Мячи баскетбольные – 3шт.
* Мячи футбольные -2 шт.
* Кубики пластмассовые – 5 шт.
* Ракетки для бадминтона – 2шт.
* Лыжи с ботинками -6 пар
* Лыжи с универсальным креплением- 6 пар
* Выносное оборудование

**Перечень спортивного оборудования на спортивной площадке и на участках всех групп**

* Лестницы перголы для воспитанников младшего и старшего дошкольного возраста с жестким креплением к земле, пролеты - перекладины выдерживают вес более 50 кг – 3 шт. (участки младшей, средней, подготовительной групп).
* Лесенка шведская для воспитанников младшего и старшего дошкольного возраста с жестким креплением к земле, пролеты - перекладины выдерживают вес более 50 кг – 1 шт. (спортивная площадка).
* Лесенка для лазанья детей старшего дошкольного возраста (трехпролетная) с жестким креплением к земле, пролеты - перекладины выдерживают вес более 50 кг – 3 шт. (спортивная площадка – 1 шт., участок старшей группы – 1 шт., участок подготовительной групп – 1 шт.).
* Лесенка стремянка с жестким креплением к земле – 4 шт. (участки всех групп).
* Яма для прыжков в длину для детей старшего дошкольного возраста – 1 шт. (спортивная площадка).
* Перекладины металлические с жестким креплением к земле выдерживают вес более 50 кг – 3 шт. (спортивная площадка).
* Гимнастическое бревно – 2 шт. (спортивная площадка).
* Сложные дорожки для профилактики плоскостопия – 4 шт. ( участки групп).
* Пеньки для ходьбы высотой от 5 до 50 см – 5 шт. (спортивная площадка).
* Горка металлическая с жестким креплением к земле 1 шт. (спортивная площадка).

**Учебно-дидактические материалы:**

* Обучающие карточки «Виды спорта»
* Набор открыток «Спорт»
* Книжка «Здоровый образ жизни»
* Наглядный материал:
* «Олимпийские игры»;
* «Безопасность»;
* «Здоровье»;
* «Летние виды спорта»;
* «Зимние виды спорта».

- в каждой возрастной группе имеются **уголки движения** (спортивные уголки), где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.

**3.3 Физкультурно-досуговые мероприятия**

**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.

**Спортивные праздники**

*Февраль*

«Наши сани едут сами»

*Июнь*

«Мы веселые ребята!»

**3.4 Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | недели | группы | | | |
| **2 младшая** | **средняя** | **старшая** | **Подготовитель**  **ная** |
| сентябрь | 1 | «Здравствуй детский сад» | «Здравствуй детский сад» | «День Знаний» | «День Знаний» |
| 2 | «Наш детский сад» | «Здравствуй детский сад» | «Осень» | «Осень» |
| 3 | «Безопасное поведение на дороге» | «Безопасное поведение на дорогах» | «Осень» | «Осень» |
| 4 | «Фрукты» | «Осень» | «Овощи и фрукты на нашем столе» | «Осень» |
| октябрь |  | «Моя семья» | «Осень» | «Я вырасту здоровым» | «Мой город, моя страна, моя планета» |
|  | «Я в мире человек» |
|  | «Мой город» | «Я в мире человек» | «День народного единства» | «День народного единства» |
|  | «Мой дом» (мебель) | «Я в мире человек» |
| ноябрь | 1 | «Посуда» | «Мой город, моя страна» | «День народного единства» | «День народного единства» |
| 2 | ЗОЖ | «Мой город, моя страна» | «Человек и его здоровье» | «Птицы нашего края» |
| 3 | «Поздняя осень» | «Поздняя осень» | «Семья» | «Как животные готовятся к зиме» |
| 4 | «День матери» | «День Матери» | «Семья» | «Моя семья» |
| декабрь | 1 | «Зима» | «Одежда» | «Город как экосистема» | «Зима» |
| 2 | «Одежда зимой» | «Пришла зима» | «Как люди помогают лесным обитателям» | «Новый год спешит к нам в гости» |
| 3 | «Новый год» | «Новый год» | «Зима» | «Мастерская Деда Мороза» |
| 4 |  | «Новый год» | «Новогодний праздник» |
| январь | 1 | «Зима» | «Зима» | «Зима» | «Зима» |
| 2 | «Зима» | «Зима» | «Народные праздники на Руси» | «Зимние забавы» |
| 3 | «Зимующие птицы» | «Зимние забавы» | «Волшебница зима» | «Зимние виды спорта» |
|  | 4 | «Дикие животные» | «Зимующие птицы» | «Зимующие птицы» | «Зимующие птицы» |
| февраль | 1 | «Труд взрослых» (профессия папы) | «Дикие животные зимой» | «Зимние виды спорта» | «Богатыри» |
| 2 | «День защитника Отечества» | «23 февраля» | «День защитника Отечества» | «ВОВ» |
| 3 | «Российская армия» |
| 4 | «Мамин день 8 марта» | 8 марта | «Международный женский день» | 8 марта |
| март | 1 | «Золотая мама» | «8 марта» | «8 марта» | «8 марта» |
|  | 2 | «В мире комнатных растений» | «Мир комнатных растений» | «Ранняя весна» | «Ранняя весна» |
|  | 3 | «Знакомство с народной культурой и традициями» | «Ранняя весна» | «Ранняя весна» | Ранняя весна |
| 4 | 4 | «Земля – наш общий дом» | «Земля – наш общий дом» | «Земля – наш общий дом» |
| апрель | 1 | «Весна» | «Весна» | «Космос» | «Космос» |
|  | 2 | «Насекомые» | «Космос» | «Космос» |
|  | 3 | «Пресмыкающиеся» | «День Победы» | «День Победы» |
|  | 4 | «Профессия помощника воспитателя» | «День Победы» | «День Победы» | «День Победы» |
| май | 1 | «День Победы» | «День Победы» | «Весна» | «Весна» |
|  | 2 | «Здравствуй, лето!» | «Скоро лето» | «Весна» | «Весна» |
|  | 3 | «Повторение пройденных тем» | «Повторение пройденных тем» | «Повторение пройденных тем» | «Повторение пройденных тем» |
|  | 4 | «Повторение пройденных тем» | «Повторение пройденных тем» | «Повторение пройденных тем» | «Повторение пройденных тем» |
| **Общее кол-во**  **занятий** | | **108 занятий** | **108 занятий** | **108 занятий** | **108 занятий** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| месяц | недели | **2 младшая группа** | Кол –во занятий |
|
| сентябрь | 1 | «Здравствуй детский сад» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
| 2 | «Наш детский сад» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
| 3 | «Безопасное поведение на дороге» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
| 4 | «Фрукты» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
| октябрь |  | «Моя семья» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
|  | «Моя семья» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
|  | «Мой город» | 2 – фронтальные;  1- подгрупповое |
|  | «Мой дом» (мебель) | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
| ноябрь | 1 | «Посуда» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
| 2 | ЗОЖ | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
| 3 | «Поздняя осень» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
| 4 | «День матери» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
| декабрь | 1 | «Зима» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
| 2 | «Одежда зимой» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
| 3 | «Новый год»  «Новый год» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
| 4 | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
| январь | 1 | «Зима» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
| 2 | «Зима» | 2 – фронтальные;  1- подгрупповое |
| 3 | «Зимующие птицы» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
|  | 4 | «Дикие животные» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
| февраль | 1 | «Труд взрослых» (профессия папы) | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
| 2 | «День защитника Отечества» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
| 3 | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
| 4 | «Мамин день 8 марта» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
| март | 1 | «Золотая мама» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
|  | 2 | «В мире комнатных растений» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
|  | 3 | «Знакомство с народной культурой и традициями» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
| 4 | 4 | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
| апрель | 1 | «Весна» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
|  | 2 | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
|  | 3 | 2 – фронтальные;  1- подгрупповое |
|  | 4 | «Профессия помощника воспитателя» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
| май | 1 | «День Победы» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
|  | 2 | «Здравствуй, лето» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
|  | 3 | «Повторение пройденных тем» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
|  | 4 | «Повторение пройденных тем» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
| Итог: | | | 108 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| месяц | недели | **Средняя группа** | Кол-во занятий |
| сентябрь | 1 | «Здравствуй детский сад» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
| 2 | «Здравствуй детский сад» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
| 3 | «Безопасное поведение на дорогах»  «Осень» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
| 4 | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
| октябрь |  | «Осень» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
|  | «Я в мире человек» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
|  | «Я в мире человек» | 2 – фронтальные;  1- подгрупповое |
|  | «Я в мире человек» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
| ноябрь | 1 | «Мой город, моя страна» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
| 2 | «Мой город, моя страна» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
| 3 | «Поздняя осень» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
| 4 | «День Матери» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
| декабрь | 1 | «Одежда» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
| 2 | «Пришла зима» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
| 3 | «Новый год» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
| 4 | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
| январь | 1 | «Зима» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
| 2 | «Зима» | 2 – фронтальные;  1- подгрупповое |
| 3 | «Зимние забавы» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
|  | 4 | «Зимующие птицы» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
| февраль | 1 | «Дикие животные зимой» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
| 2 | «23 февраля» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
| 3 | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
| 4 | «8 марта» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
| март | 1 | «8 марта» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
|  | 2 | «Мир комнатных растений» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
|  | 3 | «Ранняя весна» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
|  | 4 | «Земля – наш общий дом» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
| апрель | 1 | «Весна» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
|  | 2 | «Насекомые» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
|  | 3 | «Пресмыкающиеся» | 2 – фронтальные;  1- подгрупповое |
|  | 4 | «День Победы» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
| май | 1 | «День Победы» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
|  | 2 | «Скоро лето» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
|  | 3 | «Повторение пройденных тем» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
|  | 4 | «Повторение пройденных тем» | 2 – фронтально;  1- подгрупповое |
| Итог: | | | 108 |  | 108 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| месяц | недели | **Старшая группа** | Кол-во занятий |
| сентябрь | 1 | «День Знаний» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| 2 | «Осень» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| 3 | «Осень» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| 4 | «Овощи и фрукты на нашем столе» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| октябрь |  | «Я вырасту здоровым» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
|  | «Я вырасту здоровым» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
|  | «День народного единства» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
|  | «День народного единства» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| ноябрь | 1 | «День народного единства» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| 2 | «Человек и его здоровье» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| 3 | «Человек и его здоровье» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| 4 | «Семья» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| декабрь | 1 | «Город как экосистема» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| 2 | «Как люди помогают лесным обитателям»  «Зима» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| 3 | «Новый год» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| 4 | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| январь | 1 | «Зима» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| 2 | «Народные праздники на Руси» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| 3 | «Волшебница зима» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
|  | 4 | «Зимующие птицы» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| февраль | 1 | «Зимние виды спорта» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| 2 | «День защитника Отечества» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| 3 | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| 4 | «Международный женский день» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| март | 1 | «8 марта» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
|  | 2 | «Мир комнатных растений» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
|  | 3 | «Ранняя весна» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| 4 | 4 | «Земля – наш общий дом» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| апрель | 1 | «Космос» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
|  | 2 | «Космос» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
|  | 3 | «День Победы» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
|  | 4 | «День Победы» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| май | 1 | «Весна» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
|  | 2 | «Весна» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
|  | 3 | «Повторение пройденных тем» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
|  | 4 | «Повторение пройденных тем» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| Итог: | | | 108 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| месяц | недели | **Подготовительная группа** | Кол-во занятий |
| сентябрь | 1 | «День Знаний» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| 2 | «Осень» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| 3 | «Осень» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| 4 | «Осень» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| октябрь |  | «Мой город, моя страна, моя планета» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
|  | «Мой город, моя страна, моя планета» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
|  | «День народного единства» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
|  | День народного единства» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| ноябрь | 1 | «День народного единства» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| 2 | «Птицы нашего края» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| 3 | «Как животные готовятся к зиме» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| 4 | «Моя семья» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| декабрь | 1 | «Зима» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| 2 | «Новый год спешит к нам в гости» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| 3 | «Мастерская Деда Мороза» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| 4 | «Новогодний праздник» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| январь | 1 | «Зима» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| 2 | «Зимние забавы» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| 3 | «Зимние виды спорта» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
|  | 4 | «Зимующие птицы» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| февраль | 1 | «Богатыри» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| 2 | «ВОВ» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| 3 | «Российская армия» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| 4 | «8 марта» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| март | 1 | «8 марта» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
|  | 2 | «Ранняя весна» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
|  | 3 | «Ранняя весна» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| 4 | 4 | «Земля – наш общий дом» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| апрель | 1 | «Космос» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
|  | 2 | «Космос» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
|  | 3 | «День Победы» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
|  | 4 | «День Победы» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| май | 1 | «Весна» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
|  | 2 | «Весна» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
|  | 3 | «Повторение пройденных тем» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
|  | 4 | «Повторение пройденных тем» | 2 – в помещении; 1 – на воздухе |
| Итог: | | | 108 |

**3.5. Перспективный план работы по физической культуре на 2017-2018 учебный год**

«Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа» Л.И. Пензулаева 2014

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 2— 3 минуты | 12—15 минут | | | | | 2—3 минут |
| **СЕНТЯБРЬ** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Учить детей медленному бегу и прыжкам; формировать внимание; формировать умение выполнять упражнения вместе с инструктором. | Ходьба стайкой за инструктором  Игра «Пойдем в гости»  Бег обычной стайкой | | ОРУ «Курочка» | | 1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см)  2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка) | «Беги ко мне»  «Поймай комара» | Ходьба стайкой за мишкой. |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. Учить детей медленному бегу и прыжкам; формировать внимание; формировать умение выполнять упражнения вместе с инструктором. | Ходьба парами в стайке за инструктором  Бег парами в стайке за инструктором | | Без предметов | | 1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка) | «Птички»  «Птичка прячется»  «Беги ко мне»  «Поймай комара» | Игровое задание «Найдем птичку». |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.  Учить детей ходить и бегать за инструктором; учить метанию на дальность. | Ходьба в колонне по одному, упражнение «Во­рона!» | | ОРУ  с мячом. | | 1.Прокатывание мячей.  2.«Прокати и догони». | «Кот и воробышки».  «Кто дальше бросит шишку».  «Веселые зайчики» | Ходьба в колонне по одному. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.  Учить детей ходить и бегать за инструктором; учить метанию на дальность. | Ходьба по кругу с поворотом по сигналу  Бег по кругу | | ОРУ с кубиками | | 1.Ползание с опорой на ладони и колени под шнур  2.«Доползи до погремушки» | «Быстро в домик»  «Кто дальше бросит шишку».  «Веселые зайчики» | Игра «Найдем жучка».  Ходьба в колонне по одному. |
|  | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  | | | | | |
|  | **ОКТЯБРЬ** | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограни­ченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогну­тые ноги в прыжках. Учить детей ходить и бегать за инструктором, ориентировке в пространстве; формировать умение бегать, не наталкиваясь друг на друга. | Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и врассыпную. | ОРУ  без предметов | 1.Равновесие «Пойдем по мостику».  2.Прыжки. | «Догони мяч»  «Птичка и птенчики» - бег.  «Кролики и сторож» - прыжки, бег. | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. Учить детей ходить и бегать за инструктором, ориентировке в пространстве; формировать умение бегать, не наталкиваясь друг на друга. | Ходьба и бег по кругу | ОРУ  Без предметов | 1.Прыжки из обруча в обруч.  2.«Прокати мяч». | «Ловкий шофер»  «Птичка и птенчики» - бег.  «Кролики и сторож» - прыжки, бег. | Игровое задание «Машины поехали в гараж». |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.  Учить детей ходить и бегать за инструктором; упражнять в прыжках на двух ногах. | Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «кры­лышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Куз­нечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше». | ОРУ  С мячом | 1.Игровое упражнение «Быстрый мяч».  2.Игровое упражнение «Проползи — не задень». | «Зайка серый умывается»  «Найди колокольчик» - бег.  «Воробушки и кот» - прыжки. | Игра «Найдем зайку». |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в дру­гую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. Учить детей ходить и бегать за инструктором; упражнять в прыжках на двух ногах. | Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в дру­гую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный. | ОРУ  со стульчиками | 1.Ползание «Крокодильчики»  2.Равновесие «Пробеги — не задень» | «Кот и воробышки»  «Найди колокольчик» - бег.  «Воробушки и кот» - прыжки. | Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом». |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  | | | | | |
|  | **НОЯБРЬ** | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Продолжать учить детей ходить и бегать за инструктором; упражнять в прыжках; учить сохранять равновесие при прыжках на двух ногах. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шаг руки на поясе. По сигналу к бегу. | Общеразвивающие упражнения с ленточками | Равновесие «В лес по тропинке».  Прыжки «Зайки - мягкие лапочки». | Подвижная игра «Ловкий шофер»  «Снежки и ветер» - бег.  «Лягушки» - прыжки. | Игра «Найдем зайчонка». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая коорди Продолжать учить детей ходить и бегать за инструктором; упражнять в прыжках; учить сохранять равновесие при прыжках на двух ногах нацию движений и глазомер. | Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны . Ходьба и бег чередовании | Общеразвивающие упражнения с обручем. | 1.Прыжки «Через болото».  2.Прокатывание мячей «Точный пас» | Подвижная игра «Мыши в кладовой»  «Снежки и ветер» - бег.  «Лягушки» - прыжки. | Игра «Где спрятался мышонок?». |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. Продолжать учить детей ходьбе и бегу; упражнять в прыжках, и метании. | Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу с начало в одну, а затем в другую сторону. | Общеразвивающие упражнения | 1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень».  2.«Проползи - не задень» | Подвижная игра «По ровненькой дорожке».  «Берегись, заморожу» - бег.  «Кто дальше бросит шишку» - бросание, метание. | Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. Продолжать учить детей ходьбе и бегу; упражнять в прыжках, и метании. | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании. | Общеразвивающие упражнения с флажками. | 1.Ползание. Игровое задание - «Паучки».  2.Равновесие | Подвижная игра «Поймай комара»  «Берегись, заморожу» - бег.  «Кто дальше бросит шишку» - бросание, метание. | Ходьба в колонне по одному за «комаром». |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  | | | | | | | |
|  | **ДЕКАБРЬ** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Продолжать учить детей ходьбе и бегу, следя при этом, чтобы они не перегоняли друг друга и не отставали. | Ходьба и бег в колонне по одному  Ходьба врассыпную  бег врассыпную | | Общеразвивающие упражнения с кубиками | | 1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень».  2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки- попрыгушки». | Подвижная игра «Коршун и птенчики».  «Поймай комара» - бег.  «Пузырь» - внимание. | Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. Продолжать учить детей ходьбе и бегу, следя при этом, чтобы они не перегоняли друг друга и не отставали. | Ходьба в колонне по одному  Ходьба и бег проводятся в чередовании. | | Общеразвивающие упражнения с мячом. | | 1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат  2.Прокатывание мячей друг другу | Подвижная игра «Найди свой домик».  «Поймай комара» - бег.  «Пузырь» - внимание. | Ходьба в колонне по одному |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группи­роваться при лазании под дугу. Продолжать учить детей ходить и бегать по кругу, не наталкиваясь друг на друга, соблюдая дистанцию; ориентироваться в пространстве. | Ходьба в колонне по одному  бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании. | | Общеразвивающие упражнения с кубиками. | | 1.Прокатывание мяча между предметами  2.Ползание под дугу «Проползи — не задень» | Подвижная игра «Лягушки».  «Поймай комара» - бег.  «Пузырь» - внимание. | 3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка». |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ори­ентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опо­ре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. Продолжать учить детей ходить и бегать по кругу, не наталкиваясь друг на друга, соблюдая дистанцию; ориентироваться в пространстве. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; пере­ход на ходьбу врассыпную и снова на бег. | | Общеразвивающие упражнения на стульчиках | | 1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке».  2.Равновесие. «Пройдем по мостику» | Подвижная игра «Птица и птенчики» «Поймай комара» - бег.  «Пузырь» - внимание. | 3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика». |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  | | | | | | | |
|  | **ЯНВАРЬ** | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Продолжать учить детей ходить и бегать по кругу, не наталкиваясь друг на друга, соблюдая дистанцию; ориентироваться в пространстве. | Ходьба в колонне по одному  с выполнением задания, на носках, бег в колонне по одному с поворотом в другую сторону | | Общеразвивающие упражнения с платочками | | Равновесие "Пройди – не упади".  Прыжки "Из ямки в ямку". | "Коршун и цыплята"  «Поймай комара» - бег.  «Пузырь» - внимание. | Имп  "Найдем цыпленка?" |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Продолжать учить детей ходить и бегать по кругу, не наталкиваясь друг на друга, соблюдая дистанцию; ориентироваться в пространстве. | Игровое упражнение "На полянке". По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей "полянке" и бегу врассыпную. | | Общеразвивающие упражнения с обручем. | | Прыжки "Зайки – прыгуны".  Упражнение – прокатывание мяча между предметами. | "Птица и птенчики".  «Поймай комара» - бег.  «Пузырь» - внимание. | Ходьба в колонне по одному. |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. Учить детей ходьбе с высоким подниманием коленей; продолжать учить детей ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга. | Ходьба вокруг кубиков. После ходьбы проводится бег вокруг кубиков в обе стороны. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | | Общеразвивающие упражнения с кубиками. | | "Прокати – поймай".  "Медвежата". | «Найди свой цвет».  «Лохматый пёс» - бег.  «По ровненькой дорожке» - ориентировка в пространстве. | Ходьба в колонне по одному. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Учить детей ходьбе с высоким подниманием коленей; продолжать учить детей ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга. | "Лягушки и бабочки" ходьба в колонне по одному. Бег в колонне по одному в обе стороны. | | Общеразвивающие упражнения | | Ползание под дугу.  Равновесие "По тропинке". | «Лохматый пёс» - бег.  «По ровненькой дорожке» - ориентировка в пространстве. | Ходьба в колонне по одному. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  | | | | | | | |
|  | **ФЕВРАЛЬ** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений  ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.  Учить детей ходить мелким шагом; учить различать цвета; упражнять в бросании и ловле мяча. | Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений. | | Общеразвивающие упражнения с кольцом | | 1. Равновесие  2.Прыжки | Подвижная игра «Найди свой цвет».  «Снежок» - прыжки.  «Береги предмет»- ориентирование в пространстве, внимание. | Игра малой подвижности по выбору детей. |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.  Учить детей ходить мелким шагом; учить различать цвета; упражнять в бросании и ловле мяча. | Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | | Общеразвивающие упражнения с малым обручем. | | 1.Прыжки «Веселые воробышки».  2.Прокатывание мяча «Ловко и быстро!». | Подвижная игра «Воробышки в гнездышках».  «Снежок» - прыжки.  «Береги предмет»- ориентирование в пространстве, внимание. | Игра «Найдем воробышка». |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола. Учить бросать и ловить мяч, упражнять в беге. | Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег врассыпную. | | Общеразвивающие упражнения с мячом. | | 1.Бросание мяча через шнур двумя руками, | Подвижная игра «Воробышки и кот».  «Снежная карусель» - бег.  «Назови свое имя»- бросание и ловля мяча. | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать  лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии. Учить бросать и ловить мяч, упражнять в беге. | Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную  Ходьба и бег врассыпную в  чередовании. | | Общеразвивающие упражнения. | | 1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу».  2.Равновесие | Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки).  «Снежная карусель» - бег.  «Назови свое имя»- бросание и ловля мяча. | Игра «Найдем лягушонка». |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  | | | | | | | | |
|  | | **МАРТ** | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. Учить ходить и бегать друг за другом, не наталкиваясь друг на друга; учить выполнять команды инструктора. | | Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. | | Общеразвивающие упражнения с кубиком | | 1.«Ровным шажком»  2.Прыжки «Змейкой» | Подвижная игра «Кролики».  «Мышки и кот» - бег.  «Веселые зайчата»- прыжки. | Ходьба в колонне по одному |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. Учить ходить и бегать друг за другом, не наталкиваясь друг на друга; учить выполнять команды инструктора. | | Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.  . | | Общеразвивающие упражнения. | | 1.Прыжки «Через канавку».  2.Катание мячей друг другу «Точно в руки». | Подвижная игра «Найди свой цвет».  «Мышки и кот» - бег.  «Веселые зайчата»- прыжки. | Ходьба в колонне по одному |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. Учить ходить и бегать друг за другом; учить ходьбе с заданием для рук; развивать внимание. | | Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | | Общеразвивающие упражнения с мячом. | | 1.«Брось - поймай».  2.Ползание на повышенной опоре | Подвижная игра «Зайка серый умывается».  «Самолеты» - бег.  «Как зовут твою маму»- бросание и ловля мяча. | Игра «Найдем зайку?». |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Учить ходить и бегать друг за другом; учить ходьбе с заданием для рук; развивать внимание. | | Ходьба и бег между предметами | | Общеразвивающие упражнения. | | 1.Ползание «Медвежата»  2.Равновесие | Подвижная игра «Автомобили».  «Самолеты» - бег.  «Как зовут твою маму»- бросание и ловля мяча. | Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж». |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  | | | | | | | |
|  | **АПРЕЛЬ** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Продолжать учить детей ходьбе и бегу, прыжкам с продвижением вперед. | Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиков. | | Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком. | | 1.Равновесие.  2.Прыжки «Через канавку». | Подвижная игра «Тишина».  «Найди себе пару» - бег.  «Шустрые воробьишки»- прыжки. | Игра «Найдем лягушонка». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Продолжать учить детей ходьбе и бегу, прыжкам с продвижением вперед. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спин двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. | | Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур). | | 1.Прыжки из кружка в кружок.  2.Упражнения с мячом. «Точный пас». | Подвижная игра «По ровненькой дорожке».  «Найди себе пару» - бег.  «Шустрые воробьишки»- прыжки. | Ходьба в колонне по одному. |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Обучить разным способам ходьбы; тренировать в чередовании бега и ходьбы, в построении по команде инструктора; развивать двигательную активность, наблюдательность. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени. | | Общеразвивающие упражнения. | | 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками  2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата». | Подвижная игра «Мы топаем ногами».  «Обезьяны и жираф» - бег.  «кролики и сторож»- прыжки. | Ходьба в колонне по одному. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше опоре. Обучить разным способам ходьбы; тренировать в чередовании бега и ходьбы, в построении по команде инструктора; развивать двигательную активность, наблюдательность. | Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробьи остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | | Общеразвивающие упражнения с обручем. | | 1.Ползание «Проползи - не задень».  2.Равновесие «По мостику» | Подвижная игра «Огуречик, огуречик».  «Обезьяны и жираф» - бег.  «кролики и сторож»- прыжки. | Ходьба в колонне по одному. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  | | | | | | | |
|  | **МАЙ** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках. Учить детей ходьбе и бегу, четкому выполнению упражнений; развивать внимание. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу .Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | | Общеразвивающие упражнения с кольцом (от кольцеброса). | | Равновесие  Прыжки через шнуры | Подвижная игра. «Мыши в кладовой».  «Попугайчик дома» - бег.  «Цветы и пчелки»- бег, внимание. | «Где спрятался мышонок». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. Учить детей ходьбе и бегу, четкому выполнению упражнений; развивать внимание. | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами | | Общеразвивающие упражнения с мячом. | | прокатывают мяч друг другу | Подвижная игра «Воробышки и кот».  «Попугайчик дома» - бег.  «Цветы и пчелки»- бег, внимание. | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке. Учить детей ходьбе и бегу, упражнять в прыжках. | Ходьба в колонне по одному  Ходьба и бег чередуются несколько раз. | | Общеразвивающие упражнения с флажками. | | Броски мяча вверх и ловля его двумя руками  Ползание по скамейке | Подвижная игра «Огуречик, огуречик».  «Машины» - бег.  «Лягушки»- прыжки. | Ходьба в колонне по одному. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии. Учить детей ходьбе и бегу, упражнять в прыжках. | Ходьба в колонне по одному  бег врассыпную по всему залу | | Общеразвивающие упражнения. | | Лазание на наклонную лесенку  Ходьба по доске, положенной на пол | Подвижная игра «Коршун и наседка».  «Машины» - бег.  «Лягушки»- прыжки. | Ходьба в колонне по одному. |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

«Физкультурные занятия в детском саду: Средней группы» Л.И. Пензулаева 2015

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 2—3 минуты | 12—14 минут | | | | | 2—3 минут |
| **СЕНТЯБРЬ** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании | Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.)  Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | | Без предметов | | 1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя  2. Прыжки | «Найди себе пару» | Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой. |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. | Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны. | | ОРУ  С флажками | | 1. Прыжки «Достань до предмета»  2. Прокатывание мячей друг другу | «Самолеты». | Ходьба в колонне по одному. |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур . | Перестроение в круг.  Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную | | ОРУ  с мячом. | | 1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками  2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола | «Огуречик, огуречик ... ». | Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Построение в три колонны.  Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» | | ОРУ  С малыми обручами | | 1. Равновесие: ходьба по доске  3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед  2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. | «У медведя во бору». | Игра малой подвижности **«Где постучали?».** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 2—3 минуты | 12—14 минут | | | | | 2—3 минут |
| **ОКТЯБРЬ** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. | Ходьба в колонне по одному,. Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) | | ОРУ с косичкой (или с коротким шнуром). | | 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке | «Кот и мыши». | Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке , ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании. | | ОРУ  Без предметов | | 2. Прокатывание мячей друг другу  1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах | «Найди свой цвет!».  «Автомобили». | И.М.П.«Автомобили поехали в гараж» |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. | Ходьба с выполнением различных заданий | | ОРУ  Без предметов | | 2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами  1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | «Ловишки» | Ходьба в колонне по одному |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. | Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски  Упражнения в ходьбе и беге Построение в круг | | ОРУ  С мячом | | 1. Лазанье под дугу  2. Прыжки на двух ногах 3. 3.Подбрасывание мяча двумя руками | «У медведя во бору». | И.М.П. «Угадай, где спрятано». |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 2—3 минуты | 12—14 минут | | | | | 2—3 минут |
| **НОЯБРЬ** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков. | | Общеразвивающие упражнения с кубиком | | 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке  2. Прыжки на двух ногах  3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками | Подвижная игра «Салки». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки». | | Общеразвивающие упражнения  без предметов | | 1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий  2. Прокатывание мячей друг другу  3. Перебрасывание мяча друг другу | Подвижная игра «Самолеты». | Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты». |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление  ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную. | | Общеразвивающие упражнения с мячом | | 1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками  2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени  3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни  4. Прыжки на двух ногах между предметами | Подвижная игра  «Лиса и куры». | 3 часть. Ходьба в колонне по одному. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. | Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу | | Общеразвивающие упражнения с флажками | | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе  2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе  2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени  3. Прыжки на двух ногах до кубика | Подвижная игра «Цветные автомобили». | Ходьба в колонне по одному. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | | **Задачи** | | **Вводная часть** | | | **Основная часть** | | | | | | | **Заключительная часть** | |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** | |
| 2—3 минуты | | | 12—14 минут | | | | | | | 2—3 минут | |
| **ДЕКАБРЬ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. | | Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне. | | | ОРУ  С платочком. | | | 1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.  2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см. | | «Лиса и куры». | | Игра малой подвижности «Найдем цыпленка». | |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. | | Ходьба и бег в колонне по одному. | | | ОРУ  С мячом. | | | 1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку.  2. Прокатывание мяча между предметами. | | «У медведя во бору». | | Игра малой подвижности | |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. | | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. | | | ОРУ  Без предметов. | | | 1.Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу).  2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. | | «Зайцы и волк». | | Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?». | |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. | | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются. | | | ОРУ  С кубиками. | | | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки.  2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз. | | «Птички и кошка». | | Ходьба в колонне по одному. | |
| **Неделя** | | **Задачи** | | **Вводная часть** | | **Основная часть** | | | | | | | | **Заключительная часть** | |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | | **Основные движения** | | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** | |
| 2—3 минуты | | 12—14 минут | | | | | | | | 2—3 минут | |
| **ЯНВАРЬ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. | | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами. | | | ОРУ  С обручем. | | | 1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м.  2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева. | | «Кролики». | | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!». | |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. | | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную. | | | ОРУ  С мячом. | | | 1. Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) (4-6 раз).  2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз). | | «Найди себе пару». | | Ходьба в колонне по одному. | |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. | | Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную. | | | ОРУ  С косичкой. | | | 1. Отбивание мяча о пол.  2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. | | «Лошадки». | | Ходьба в колонне по одному в обход зала. | |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. | | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. По сигналу воспитателя впереди колонны встает названный им ребенок и ведет колонну; бег врассыпную. | | | ОРУ  С обручем | | | 1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола.  2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. | | «Автомобили». | | Ходьба в колонне по одному. | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 2—3 минуты | 12—14 минут | | | 2—3 минут |
| **ФЕВРАЛЬ** | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами; ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны. | ОРУ  Без предметов. | 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше) и вернуться в свою колонну.  2. Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см. | «Котята и щенята». | Игра малой подвижности. |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений бег врассыпную по всему залу. | ОРУ  На стульчиках. | 1. Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах. 2. Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли). | «У медведя во бору». | Ходьба в колонне по одному, с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет. |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. | Ходьба в колонне по одному; ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании. | ОРУ  С мячом. | 1. Перебрасывание мячей друг другу.  2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. | «Воробышки и автомобиль». | Ходьба в колонне по одному. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. | Ходьба в колонне по одному. Воспитатель подает команду ведущему идти через середину зала к стойке, затем в противоположную сторону к двери, потом к окну.  Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному. | ОРУ  С гимнастической палкой. | 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.  2. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову). | «Перелет птиц». | Ходьба в колонне по одному.  Игра «Найдем зайку». |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 2—3 минуты | 12—14 минут | | | | 2—3 минут |
| **МАРТ** | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. | ОРУ  Без предметов. | | 1. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого.  2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). | «Перелет птиц».  «Зайка беленький». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному; ходьба с, высоким подниманием колен, руки на поясе (темп средний), ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную. | ОРУ  С обручем. | | 1. Прыжки в длину с места.  2. Перебрасывание мячей через шнур. | «Бездомный заяц».  «Лошадка». | Ходьба в колонне по одному.  «Угадай кто кричит?». |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выпoлнeниe задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнeниeм заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях. | ОРУ  С мячом. | | 1. Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза).  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. | «Самолеты». | Игра малой подвижности. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться. | ОРУ  С флажками | | 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони  и ступни «по-медвежьи) (2 раза).  2. Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол.  З. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в один ряд. | «Охотник и зайцы». | Игра малой подвижности «Найдем зайку». |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 2—3 минуты | 12—14 минут | | | | 2—3 минут |
| **АПРЕЛЬ** | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания В равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному; ходьба с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой; бег врассыпную. | ОРУ  Без предметов. | | 1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны.  2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5-6 брусков. | «Пробеги тихо».  «У медведя во бору». | Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | Ходьба в колонне по одному в обход зала; ведущий ребенок и замыкают круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную. | ОРУ  С кеглей. | | 1. Прыжки в длину с места.  2. Метание мешочков в горизонтальную цель. | «Совушка».  «Воробышки и автомобиль». | Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг. |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег с выполнением заданий. | ОРУ  С мячом. | | 1. Метание мешочков на дальность.  2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. | «Совушка».  «Догони пару». | Ходьба в колонне по одному. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; ходьба, высоким подниманием колен; ходьба на носках семенящими шагами. | ОРУ  С косичкой. | | 1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс.  2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 плоских обручей). | «Птички и кошка».  «Догони пару». | Ходьба в колонне по одному. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 2—3 минуты | 12—14 минут | | | 2—3 минут |
| **МАЙ** | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. | Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны. | | ОРУ  Без предметов. | 1. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза).  2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см). | «Котята и щенята».  «Совушка». | Игра малой подвижности. |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. | | ОРУ  С кубиком | 1.Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см).  2. Перебрасывание мячей друг другу. | «Котята и щенята».  «Удочка». | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей. |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. | Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием коленей, руки на поясе; бег врассыпную. | | ОРУ  С палкой. | 1. Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой (способ - от плеча).  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. | «Зайцы и волк».  «Пробеги тихо». | Игра малой подвижности «Найдем зайца». |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. | Ходьба в колонне по одному; в полуприседе; ходьба, высоко поднимая колени; ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному. | | ОРУ  С мячом. | 1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны .  2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). | «У медведя во бору».  «Самолеты». | Ходьба в колонне по одному. |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ**

«Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа» Л.И. Пензулаева 2015

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 2-3 | 17-18 | | | | 3-4 | 1-2 |
| **СЕНТЯБРЬ** | | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. Упражнять детей в построении в колонны. | | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба врассыпную, | | ОРУ  без предметов | | 1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики  2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед,  3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах | «Мышеловка».  «Ловишки». | Игра малой подвижности «У кого мяч?». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом. | | Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленнымиПерестроение в три колонны по сигналу воспитателя | | ОРУ  с мячом. | | 1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах  2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками  3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин). | «Фигуры».  «Мы, веселые ребята». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании с опорой на колени и ладони по гимнастической скамейке и ходьбе; в подбрасывании мяча вверх, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений. | | Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем. Переход на обычную ходьбу. | | ОРУ  без предметов | | 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях  2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо.  3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком | «Удочка».  «Быстро возьми». | Ходьба в колонне по одному. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Упражнять в беге на длинную дистанцию, повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер. | | Ходьба в колонне по одному  Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и врассыпную,перестроение в колонну по три | | ОРУ  с гимнастической палкой | | 1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке  2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове  3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины» | «Мы, веселые ребята». | Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову). |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| **Октябрь** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в беге продолжительностью до **1**минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин. | | ОРУ  Без предметов | | 1. 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры,   3. Бросание мяча двумя руками от груди | «Перелет птиц»  «Не попадись» | И.М.П «Найди и промолчи»  Ходьба в колонне по одному. |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; | | ОРУ  С гимнастической палкой | | 1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги  3. Переползание через препятствия  2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы | «Не оставайся на полу». | И.М.П«У кого мяч?»  Ходьба в колонне по одному. |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; с перешагиванием через препятствия, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии, познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе. Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя | | ОРУ  С малым мячом | | 1. Метание мяча в горизонтальную цель  2. Лазанье  3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи | «Удочка» | Ходьба в колонне по одному. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники». | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два  Бег в колонне по два | | ОРУ  С обручем | | 3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие  2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках  1. Пролезание | «Гуси-лебеди»  «Ловишки - перебежки» | И.М.П.  «Летает не летает»  И.М.П.  «Затейники» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** | |
| **Ноябрь** | | | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах и прыжках. | Построение в шеренгу, проверка осанки,  Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, бег между кеглями, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную. | | | ОРУ  с малым мячом | | 1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу 4. «Мяч о стенку» 5. «Поймай мяч». 6. «Не задень». | «Пожарные на учении».  «Мышеловка».. | Игра малой подвижности «Найди и промолчи».  Игра малой подвижности «Угадай по голосу». | |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами. Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | | | ОРУ  Без предмета | | 1. Прыжки с продвижением вперед  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе  3. Отбивание мяча о землю  «Мяч водящему».  «По мостику | «Не оставайся на полу»  «Ловишки». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи».  Игра малой подвижности «Затейники» | |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную  Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную. | | | ОРУ  с большим мячом | | 1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед  2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке  3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках  1. «Перебрось и поймай».  2.«Перепрыгни - не задень» | Подвижная игра «Удочка»  «Ловишки парами». | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя.  Игра малой подвижности «Летает — не летает». | |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках. Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом. | Ходьба в колонне по одному, врассыпную  с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.  ходьба между предметами, поставленными в один ряд  и бег с преодолением препятствий  ходьба и бег в чередовании. | | | ОРУ  На гимнастических скамейках | | 1. Лазанье — подлезание под шнур  2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета  3. Равновесие  1.«Кто быстрее».  2.«Мяч о стенку». | «Пожарные на учении»  «Ловишки-перебежки». | Игра малой подвижности «У кого мяч?».  Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим. | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| **Декабрь** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами  руками из-за головы друг другу  Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег врассыпную. | | Общеразвивающие упражнения с обручем | | 1. Равновесие  2. Прыжки  3. Перебрасывание мяча двумя  1.«Кто дальше бросит».  2.«Не задень». | Подвижная игра «Кто скорее до флажка».  Подвижная игра «Мороз-Красный нос». | «Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному  Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель | | Общеразвивающие упражнения с флажками | | 1. Прыжки  2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши  3. Ползание  1.«Метко в цель».  2.«Кто быстрее до снеговика».  3.«Пройдем по мостику». | Подвижная игра «Не оставайся на полу»  Подвижная игра «Мороз-Красный нос | Игра малой подвижности «У кого мяч?».  Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет». |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах и бросание снежков в горизонтальную цель. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение, ходьба в колонне по одному, бег врассыпную. | | Общеразвивающие упражнения | | 1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах  2. Ползание по гимнастической скамейке  3. Равновесие  1.«Метко в цель».  2.«Смелые воробышки | Подвижная игра «Охотники и зайцы» | Игра малой подвижности «Летает — не летает».  Ходьба между кеглями, |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке. | Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу  По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону.  Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.  Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности на выбор детей. | | Общеразвивающие упражнения | | 1. Лазанье  2. Равновесие  3. Прыжки  4. Бросание мяча о стену.  «Забей шайбу».  «По дорожке | Подвижная игра «Хитрая лиса».  Подвижная игра Мы, веселые ребята» | Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| **Январь** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке. | | Общеразвивающие упражнения с кубиком | | 1. Равновесие  2. Прыжки на правой и левой ноге  3. Метание | Подвижная игра «Медведи и пчелы»  Подвижная игра «Ловишки парами» | Игра малой подвижности (по выбору детей). |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием. | Построение в шеренгу. Воспитатель обращает внимание детей на круг, выложенный на полу из веревки (шнура). Перестроение в колонну по одному. | | Общеразвивающие упражнения с веревкой (шнуром). | | 1. Прыжки в длину с места 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч.  3. Броски мяча вверх. | Подвижная игра «Совушка». | Игра малой подвижности «Найдем зайца». |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность. | Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке  Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками. | | Общеразвивающие упражнении на гимнастической скамейке | | 1. Равновесие  2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками  3. Метание  4.упражняются в ходьбе на лыжах  5.«Сбей кеглю» | IIодвижная игра «Медведи и пчелы  Подвижная игра «Ловишки парами». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи».  Ходьба в колонне по одному. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | Построение в шеренгу.  Перестроение в колонну по одному;  Ходьба по кругу вправо, бег по кругу. | | Общеразвивающие упражнения с обручем | | 1. Прыжки в длину с места  2. Проползание под дугами на четвереньках  3. Бросание мяча вверх.  4.«Кто быстрее».  5.«Пробеги — не задень». | Подвижная игра «Совушка». | Игра малой подвижности «Летает - не летает».  Игра малой подвижности «Найдем зайца». |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** | | |
|  |  | | | | | |  |
| **ФЕВРАЛЬ** | | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке. | Ходьба в колонне по одному  бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.  Игра малой подвижности  Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах, | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. | | 1. Ходьба по гимнастической скамье  2. Прыжки - перепрыгивание через бруски  3. Забрасывание мячей в корзину  4.«Точный пас»  5.«По дорожке» | | Подвижная игра «Охотники и зайцы»  Подвижная игра «Мороз-Красный нос». | Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками  Игра малой подвижности | |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!»  Построение в шеренгу на лыжах  выполнение различных упражнений | Общеразвивающие упражнения с большим мячом | | 1.Прыжки в длину с места  2.Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом  3.Лазанье  4. Ползанье  5. Перебрасывание мяча  6.«Кто дальше».  7.«Кто быстрее». | | Подвижная игра «Не оставайся на полу. | | Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.  Игра малой подвижности «Найдем следы зайца». |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек.  Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне. | Общеразвивающие упражнения на скамейках. | | 1. Метание мешочков в вертикальную цель  2. Подлезание под палку  3. Перешагивание через шнур  4.Ползание по гимнастической скамье  4.«Точно в круг».  5.«Кто дальше». | | Подвижная игра «Мышеловка».  Подвижная игра «Ловишки-перебежки» | | Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом. | Построение в шеренгу,  ходьба в колонне по одному; переход на бег  ходьба врассыпную; построение  в колонны. | Общеразвивающие упражнения. | | 1. Лазанье  2. Ходьба по гимнастической скамейке  3. Прыжки с ноги на ногу  4. Отбивания мяча в ходьбе  5.«Гонки санок».  6.«Не попадись».  7.«По мостику». | | Подвижная игра «Гуси-лебеди».  Подвижная игра «Ловишки парами» | | Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| **МАРТ** | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер. | Ходьба в колонне по одному  бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны.  непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу. | Общеразвивающие упражнения с малым мячом. | | 1. Равновесие  2. Прыжки из обруча в обруч  3. Перебрасывание мяча друг другу  1. «Пас точно на клюшку».  2.«Проведи — не задень». | Подвижная игра «Пожарные на учении».  Подвижная игра «Горелки | Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».  игра малой подвижности «Летает — не летает». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками. | Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их. | Общеразвивающие упражнения | | 1. Прыжок в высоту с разбега  2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой  3. Ползание на четвереньках между кеглями  1.«Поймай мяч».  2.«Кто быстрее». | Подвижная игра «Медведи и пчелы».  Подвижная игра «Карусель». | Эстафета с мячом  Ходьба в колонне по одному. |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. | ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре.  Ходьба в колонне по одному.  Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м, | Общеразвивающие упражнения с кубиком | | 1. Ползание по гимнастической скамейке  2. Ходьба по гимнастической скамейке  3. Прыжки  1.«Канатоходец».  2.«Удочка». | Подвижная игра «Стоп». | Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге». |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками. | Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.  набивными мячами  Упражнение в беге на скорость | Общеразвивающие упражнения  с обручем | | 1. Метание мешочков горизонтальную цель  2. Подлезание под шнур  3. Ходьба на носках между  1.«Прокати и сбей».  2.«Пробеги - не задень». | Подвижная игра «Не оставайся на полу».  Подвижная игра Удочка | Игра малой подвижности «Угадай по голосу».  Эстафета с мячом. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| **Апрель** | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки – перебежки», эстафету с большим мячом. | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную  ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой | Общеразвивающие упражнения | | 1. Равновесие  2. Прыжки из обруча в обруч  3. Метание в вертикальную цель  Игровые Упражнения.  1.«Ловишки-перебежки»  2.«Стой».  3.«Передача мяча в колонне». | Подвижная игра «Медведи и пчелы». | Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!»  Ходьба в колонне по одному за командой победителей. |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами  Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами | Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой | | 1. Прыжки через короткую скакалку  2. Прокатывание обруча друг другу  3. Пролезание в обруч  1.«Пройди — не задень  2.«Догони обруч».  3.«Перебрось и поймай» | Подвижная игра Ловишки-перебежки.  Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка». | Ходьба в колонне по одному.  Игра малой подвижности «Кто ушел?». |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики  скамейке на носках | Общеразвивающие упражнения с мячом. | | 1. Метание мешочков в вертикальную цель  2. Ползание по полу  3. Ходьба по гимнастической  1.«Кто быстрее».  2.«Мяч в кругу». | Подвижная игра «Удочка»  Подвижная игра «Горелки» | Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.  Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии. | Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами  Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места | Общеразвивающие упражнения. | | 1. Лазанье по гимнастической стенке  2. Прыжки через короткую скакалку  3. Ходьба по канату  1.«Сбей кеглю».  2.«Пробеги — не задень». | Подвижная игра «Карусель».  Подвижная игра «С кочки на кочку | Игра малой подвижности «Угадай по голосу».  Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой». |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| **МАЙ** | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон). | Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.  Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой). | Общеразвивающие упражнения | | 1. Равновесие  2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед  3. Бросание мяча  4. «Проведи мяч».  5. «Пас друг другу».  6. «Отбей волан» | Подвижная игра Мышеловка.  Подвижная игра «Гуси-лебеди». | Игра «Что изменилось?».  Ходьба в колонне по одному. |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. Развивать выносливость в непрерывном беге; Упражнять в прокатывании мячей, развивать ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом. | Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры ; ходьба и бег врассыпную,  бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой). | Общеразвивающие упражнения с флажками. | | 1. Прыжки в длину с разбега  2. Перебрасывание мяча  3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи»  4. «Прокати — не урони».  5. «Кто быстрее».  6. «Забрось в кольцо». | Подвижная игра «Не оставайся на полу»  Подвижная игра «Совушка». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи».  Ходьба в колонне по одному. |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.  Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.  скамейке боком приставным шагом | Общеразвивающие упражнения с мячом. | | 1. Бросание мяча о пол одной рукой, и ловля двумя  2. Лазанье - пролезание в обруч  3. Ходьба по гимнастической скамье | Подвижная игра «Пожарные на учении  Подвижная игра «Мышеловка». | Ходьба в колонне по одному.  Игра малой подвижности или эстафета с мячом. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навыки ползания по гимнастической скамье на животе; повторить прыжки между предметами.  Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; игровых упражнениях с мячом. | Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».  кеглями | Общеразвивающие упражнения с кольцом | | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе  2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи  3. Прыжки на двух ногах между«Сделай фигуру!»  «Мяч водящему».  «Кто быстрее» | Подвижная игра «Караси и щука».  Подвижная игра «Не оставайся на земле». | Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой.  Ходьба в колонне по одному. |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**«Физкультурные занятия в детском саду: Подготовительная группы» Л.И. Пензулаева 2015**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| **СЕНТЯБРЬ** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении пере­ходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; бег с нахождением своего места в ко­лонне | | ОРУ  Без предметов | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; 2.Прыжки на двух ногах через шнуры  3. Перебрасывание мяча друг другу снизу | П.и «Ловишки» | Ходьба в медленном темпе.  Игра малой подвижности «Вершки и корешки». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дис­танции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием ло предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. | Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя  Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны. | | ОРУ  С флажками | | 1.Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту под­нятой руки ребенка. 2.Перебрасывание мяча через шнур друг другу  3.Лазанье под шнур, | П/И «Не оставайся на полу» | Игра малой подвижности «Летает — не летает». |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упраж­нениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; по­вторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. | Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах за­ ла (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны. | | ОРУ  с мячом. | | 1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками.  2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками  3.Упражнение на умение сохранять равновесие | Подвижная игра «Удочка» | Ходьба в колонне по одному.  Игра «Летает — не летает». |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспита­теля; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. | Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу | | ОРУ  С гимнастической палкой | | 1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2.Ходьба по гимнастической скамейке;.  3.Прыжки из обруча в обруч | Подвижная игра «Не попадись». | Ходьба в колонне по одному.  Игра «Фигуры» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** | |
| **ОКТЯБРЬ** | | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упраж­нять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; разви­вать ловкость в упражнении с мячом, | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.  Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением тем­па движений; бег с преодолением препятствий | | ОРУ  Без предметов | | 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке  2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры  3.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши | | «Перелет птиц». | Ходьба в колонне по одному.  П.И. «Фигуры». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движе­ния по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражне­ниях с мячом. | Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением тем­па движений; бег с преодолением препятствий | | ОРУ  с обручем | | 1.Прыжки с высоты  2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед  3.Ползание на ладонях и ступнях | | «Не оставайся на полу».  «Совушка».(ул.) | И.М.П. «Эхо».  Ходьба в колонне по одному. |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в со­хранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен  Ходьба в колонне по одному с изменением направления  бег, перепрыгивая через предметы | | ОРУ  на  гимнастических скамейках | | 1. Ведение мяча по прямой  2. Ползание по гимнастической скамейке  3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки | | «Удочка».  «Не попадись».(ул) | И.М.П. «Летает — не летает».  Ходьба в колонне по одному. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Уп­ражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнитель­ным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по по­вышенной опоре. | Ходьба в колонне по одному  Бег врассыпную  Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспи­тателя; бег в умеренном темпе | | ОРУ  с мячом | | 1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой  2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами  3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке | | «Удочка».  «Ловишки с ленточками». | Ходьба в колонне по одному.  И.М.П. «Эхо». |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| **Ноябрь** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | 1.Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходь­бе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталки­вании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом  2.Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; по­вторить игровые упражнения с мячом и прыжками. | Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.  Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгива - нием через бруски (кубики). | | ОРУ  без  предметов | | 1.Равновесие  2.Прыжки на двух ногах через шнуры  3.Эстафета с мячом «Мяч водящему».  1.«Мяч о стенку».  2. «Будь ловким». | П.И. «Догони свою пару».  П.И. «Мышеловка». | И.М.П. «Угадай чей голосок?  И.М.П. «Затейники». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | 1.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.  2.Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. | 1.Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя;  2.Бег с перепрыгиванием через предметы | | ОРУ  с короткой  скакалкой | | 1.Прыжки через короткую скакалку  2.Ползание по гимнастической скамейке  3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах | П.И. «Не оставайся на полу». | Подвижная игра «Фигуры».  Игра «Затейники». |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | 1.Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.  2.Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом. | Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками , бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании и с выполнением различных упражнений. | | ОРУ  с кубиками | | 1. Ведение мяча в прямом направлении  2. Лазанье под дугу  3. Равновесие  4. «Мяч водящему» | П.И. «Перелет птиц».  П.И. «По местам». | «Летает — не летает».  Ходьба в колонне по одному. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.  повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом. | Ходьба и бег между предметами.  Ходьба и бег врассыпную  Ходьба с изменением направления движения,  по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево); | | ОРУ  без  предметов | | 1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет  2.Прыжки на двух ногах через шнур  3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом  4.Бросание мяча о стенку  5.«Передай мяч».  6.«С кочки на кочку». | П.И. «Фигуры»  П.И. «Хитрая лиса». | Ходьба в колонне по одному  Игра малой подвижности по выбору детей |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | | **Основная часть** | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| **ДЕКАБРЬ** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом, упражнять детей в продолжительном беге; повторить упражнения в равнове­сии, в прыжках, с мячом. | Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную | Общеразвивающие упражнения в парах | | | 1.Равновесие  2.Прыжки на двух ногах между предметами  3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.  4. «Пройди — не задень».  5. «Пас на ходу».  6. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку | Подвижная игра «Хитрая лиса».  Подвижная игра «Совушка». | Ходьба в колонне по одному |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании ,повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. | Ходьба в колонне по одному,  ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал  ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой | | | 1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед  2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне  3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях  4.«Пройди — не урони»  5.«Из кружка в кружок»  6.Игровое упражнение «Стой!». | Подвижная игра «Салки с ленточкой». | Игра малой подвижности «Эхо!».  Ходьба в колонне по одному |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча, упражнения в прыжках, на равновесие. | Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения ,бег врассыпную; чередование ходьбы и бега. | Общеразвивающие упражнения с малым мячом | | | 1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой  2.Ползание по гимнастической скамейке на животе  3.Равновесие  1.«Пас на ходу».  2.«Кто быстрее».  3.«Пройди — не урони». | Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки».  Подвижная игра «Лягушки и цапля». | Ходьба в колонне по одному.  Игра малой подвижности по выбору детей. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке ,повторить упражнение в прыжках и на равновесие.  Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. | Построение в шеренгу  Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу  Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе. | Общеразвивающие упражнения | | | 1.Ползание по гимнастической скамейке  2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом  3.Прыжки на двух ногах с мешочком  4.«Точный пас»..  5.«Кто дальше бросит?»  6.«По дорожке проскользи». | Подвижная игра «Хитрая лиса». | Игра малой подвижности «Эхо». |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | | **Основная часть** | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| **ЯНВАРЬ** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза». | Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Игровое упражнение «Между санками». | ОРУ  с гимнастической палкой | | | 1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно.  2. Прыжки через препятствия.  3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую. | Подвижная игра «День и ночь». | Ходьба в колонне по одному |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки». | Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук | ОРУ  с кубиком | | | 1. Прыжки в длину с места (на мат).  2. «Поймай мяч».  3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой | Подвижная игра «Совушка» | Ходьба в умеренном темпе между постройками |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур. Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках. | Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы. | ОРУ с малым мячом | | | 1.Прыжки в длину с места  2.«Поймай мяч».  3.«Кто дальше бросит?»  4. «Веселые воробышки». | Подвижная игра «удочка». Подвижная игра : «Два Мороза» | Ходьба в колонне по одному |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.  Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.  Закреплять повороты на лыжах.  Упражнять в равновесии. | Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. | ОРУ  со скакалкой | | | 1.Ползание по гимнастической скамейке  2.Равновесие  3.Прыжки через короткую скакалку  1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м).  2.Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами  3.Упражнение на равновесие. | Подвижная игра «Паук и мухи» Подвижная игра : «Доганялки» | Игра малой подвижности по выбору детей.  Легкий бег без лыж 200 метров |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| **ФЕВРАЛЬ** | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча,  повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.  Учить ходьбе скользящим шагом | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров  «Быстро по местам».  Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег — одну лыжу справа, другую — слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. Педагог проверяет выполнение задания. | Общеразвивающие упражнения с обручем | | 1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке  2.Броски мяча  3. Прыжки на двух ногах  4.«Точная подача».  5.«Попрыгунчики». | Подвижная игра «Ключи».  Подвижная игра «Два Мороза».  Игра «У кого меньше шагов?». | Ходьба в колонне по одному |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком  Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч  упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.  Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя. Повторить ходьбу на лыжах ступающим и скользящим шагом | Ходьба в колонне по одному  затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и  бег врассыпную.  Ходьба в колонне по одному.  Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке | Общеразвивающие упражнения с палкой | | 1, Прыжки  2.Переброска мячей друг другу  3.Лазанье пол дугу  4 «Гонки санок».  5. «Пас на клюшку».  6.Ходьба на лыжах по учебной лыжне | Подвижная игра «Не оставайся на земле». | Игра «Затейники». |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге , в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой  Повторить выполнение на лыжах различных шагов и поворотов. Повторить ходьбу на лыжах скользящим шагом. | Ходьба в колонне по одному  широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу  Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении  Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога  Игровое задание «Шире шаг» | Общеразвивающие упражнения | | Лазанье на гимнастическую стенку  1.Равновесие — ходьба парами  2.«Попади в круг»  3. «Гонка санок».  4.«Загони шайбу». | Подвижная игра «Не попадись» | Ходьба в колонне по одному.  Игра «Карусель». |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.  Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками  Повторить выполнение упражнений на лыжах: «пружинка», приседание, повороты переступанием | Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).  Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет».  Построение в две шеренги Ходьба по извилистой лыжне | Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр) | | 1.Ползание на четвереньках между предметами  2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками  3. Прыжки из обруча в обруч  4.«Не попадись».  Упражнения на лыжах: «пружинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте. | Подвижная игра «Жмурки». | Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».  Игра «Белые медведи» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| **МАРТ** | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.  Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками  ходьба и бег врассыпную  Игровое упражнение «Бегуны». | Общеразвивающие упражнения с малым мячом | | 1. Равновесие  2. Прыжки  3. Эстафета с мячом  Игровые упражнения  1. Игра «Лягушки в болоте»  2.«Мяч о стенку». | Подвижная игра «Ключи».  Игра «Совушка». | Ходьба в колонне по одному.  Игра малой подвижности. |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.  Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом. | Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.  Игра с бегом «Мы — веселые ребята» | Общеразвивающие упражнения с флажками | | 1.Прыжки  2.Перебрасывание мяча через сетку  3.Ползание под шнур  Игра с бегом «Мы — веселые ребята». | Подвижная игра «Затейники».  Игра «Охотники и утки» | Ходьба в колонне по одному.  Игра «Тихо — громко» |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.  Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках  ходьба и бег врассыпную.  Игра с бегом «Кто скорее до мяча» | Общеразвивающие упражнения с палкой | | 1.Метание мешочков  2.Ползание  3.Равновесие  1.«Пас ногой»  2.«Ловкие зайчата» | Подвижная игра «Волк во рву».  Подвижная игра «Горелки» | Ходьба в колонне по одному  Игра «Эхо». |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.  Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом. | Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога.  Игровое упражнение «Салки — перебежки». | Общеразвивающие упражнения | | 1.Лазанье на гимнастическую стенку  2.Равновесие  3.Прыжки на правой и левой ноге  «Передача мяча в колонне» | Подвижная игра «Совушка».  Игра «Удочка» | Игра малой подвижности по выбору детей.  Игра «Горелки». |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| **Апрель** | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.  Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками. | Игра «Быстро возьми».    Игровое задание «Быстро в шеренгу» | Общеразвивающие упражнения с малым мячом | | Равновесие  Прыжки на двух ногах  Переброска мячей в шеренгах  1. «Перешагни — не задень».  2. «С кочки на кочку» | Подвижная игра «Хитрая лиса».  Подвижная игра «Охотники и утки». | Ходьба в колонне по одному  Игра малой подвижности «Великаны и гномы». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу  Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые уп­ражнения с мячом, в прыжках. | Ходьба и бег в колонне по одному  ходьба и бег врассыпную.  «Слушай сигнал». | Общеразвивающие упражнения с обручем. | | 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в парах.   3.Ползание на четвереньках  1.«Пас ногой».  2.«Пингвины». | Подвижная игра «Мышеловка».  Подвижная игра «Горелки | Ходьба в колонне по одному.  Ходьба в колонне по одному. |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.  Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки» | Общеразвивающие упражнения | | 1.Метание мешочков на дальность  2.Ползание по гимнастической скамейке  3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове  4.Прыжки на двух ногах  1. «Пройди — не задень».  2. «Кто дальше прыгнет».  3. «Пас ногой».  4. «Поймай мяч». | Подвижная игра «Затейники».  Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко». | Ходьба в колонне по одному.  Ходьба в колонне по одному. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.  Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. | Игровое задание «По местам»  Игровое задание «По местам» | Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках | | 1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега.   3. Равновесие   1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега.   3. Равновесие | Подвижная игра «Салки с ленточкой».  Подвижная игра «Салки с ленточкой». | Ходьба в колонне по одному.  Ходьба в колонне по одному. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | | **Вводная часть** | | **Основная часть** | | | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** | | |
| **МАЙ** | | | | | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.  Упражнять детей в продолжительном беге, упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием. | | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.  Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе  (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег. | | Общеразвивающие упражнения с обручем | | 1. Равновесие  2.Прыжки с ноги на ногу  3.Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока  4. «Пас на ходу».  5. «Брось — поймай».  6. «Прыжки через короткую скакалку» | | Подвижная игра «Совушка». | | | Игра малой подвижности «Великаны и гномы».  Игра по выбору детей. |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом  Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках. | | Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.  Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную. | | Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр) | | 1.Прыжки в длину с места  2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом  3.Пролезание в обруч прямо и боком  4. «Ловкие прыгуны».  5. «Проведи мяч»  6. «Пас друг другу | | Подвижная игра «Горелки».  Игра «Мышеловка». | | | Игра малой подвижности «Летает — не летает».  Ходьба в колонне по одному. |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.  Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками. | | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба  по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную. | | Общеразвивающие упражнения | | 1.Метание мешочков на дальность  2.Равновесие  3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках  «Мяч водящему».  «Кто скорее до кегли».  Индивидуальные игры с мячом. | | Подвижная игра «Воробьи и кошка»  Подвижная игра «Горелки». | Ходьба в колонне по одному  Ходьба в колонне по одному. | | |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.  Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом. | | Ходьба в колонне по одному  Ходьба и бег врассыпную. | | Общеразвивающие упражнения с палками | | 1.Лазанье по гимнастической  2.Равновесие  3.Прыжки на двух ногах между кеглями  «Кто быстрее».  «Пас ногой».  «Кто выше прыгнет». | | Подвижная игра «Охотники и утки».  Подвижная игра «Не оставайся на земле». | Игра малой подвижности «Летает — не летает».  Игра малой подвижности по выбору детей. | | |

**3.6 Физкультурно – оздоровительная работа**

Физкультурно-оздоровительная работа в учреждении представлена режимами двигательной активности групп и системой закаливания.

Режим двигательной активности и система закаливания составляются на холодный

и теплый период года.

Закаливающие мероприятия в ДОУ:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Группы | В зимний период | В летний период |
| Младшая группа  3-4 года | * Утренняя гимнастика с дыхательными упражнениями * Прогулка 2 раза в день * Умывание лица, шеи, рук до локтя прохладной водой * Полоскание рта * Гимнастика пробуждения с воздушными ваннами и дыхательными упражнениями | * Световоздушные ванны * Хождение босиком * Солнечные ванны * Купание в бассейне * Игры с водой * Сон в хорошо проветренном помещении |
| Средняя группа  4-5 лет | * Утренняя гимнастика с дыхательными упражнениями * Прогулка 2 раза в день * Умывание лица, шеи, рук до локтя прохладной водой * Полоскание рта * Гимнастика пробуждения с воздушными ваннами и дыхательными упражнениями | * Световоздушные ванны * Хождение босиком * Солнечные ванны * Купание в бассейне * Гигиенический душ * Игры с водой * Сон в хорошо проветренном помещении |
| Старшая группа  5-6 лет | * Утренняя гимнастика с дыхательными упражнениями * Прогулка 3 раза в день * Умывание лица, шеи, рук до локтя прохладной водой * Полоскание горла * Гимнастика пробуждения своздушными ваннами и дыхательными упражнениями | * Световоздушные ванны * Хождение босиком * Солнечные ванны * Купание в бассейне * Игры с водой * Сон в хорошо проветренном помещении |
| Подготовительная группа  6-7 лет | * Утренняя гимнастика с дыхательными упражнениями * Прогулка 3 раза в день * Умывание лица, шеи, рук до локтя прохладной водой * Полоскание горла * Гимнастика пробуждения с   воздушными ваннами и дыхательными упражнениями | * Световоздушные ванны * Хождение босиком * Солнечные ванны * Купание в бассейне * Игры с водой * Сон в хорошо проветренном помещении |

Формы и методы оздоровления детей

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | | Обеспечение здорового ритма жизни | • щадящий режим в адаптационный период;  • гибкий режим;  • организация микроклимата;  • определение оптимальной нагрузки. |
| 2. | | Организация двигательного движения | • утренняя гимнастика;  • физкультурные занятия;  • подвижные игры;  • профилактическая гимнастика;  • спортивные игры;  • занятия в спортивных кружках;  • прогулки;  • гимнастика после дневного сна;  • музыкально-ритмические занятия;  • оздоровительный бег;  • походы;  • дозированная ходьба;  • корригирующая гимнастика. |
| 3. | | Гигиенические и водные процедуры | • умывание;  • мытье рук;  ; игры с водой;  контрастное обливание ног. |
| 4. | | Свето-воздушные ванны | • проветривание помещений;  • сон при открытых фрамугах;  • воздушные ванны;  • обеспечение светового режима; |
| 5. | | Активный отдых | • развлечения;  • праздники;  • дни здоровья;  • физкультурные досуги. |
| 6. | | Аромо - и фитотерапия | • ароматизация помещений;  • сеансы фито-аэроионизации;  • фиточай;  • аромомедальоны. |
| 7. | | Музыкальная терапия | • музыкальное сопровождение режимных моментов;  • музыкально-театральная деятельность;  • хоровое пение. |
| 8. | Аутотренинг и психогимнастика | | • игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;  • игры-тренинги на снятие отрицательных эмоций и невротических состояний;  • коррекция поведения;  • релаксация. |
|  |  | |
| 9. | Закаливание | | • ходьба босиком;  • массаж;  • дыхательная гимнастика;  • обширное умывание;  • полоскание зева. |
| 10. | Пропаганда ЗОЖ | | • курс лекций и бесед;  • периодическая печать. |

Режим двигательной активности

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид двигательной активности | Время проведения | | Продолжительность в минутах | | | |
| В режиме | В плане | Мл. гр. | Ср. гр. | Ст. гр. | Подг. гр. |
| Утренняя гимнастика | До завтрака | Ежедневно | 5-6 | 6-8 | 10 | 12 |
| Игры на физкультурной площадке | Во второй половине дня | 3р. в неделю | 10-15 | 15-20 | 20-25 | 25-30 |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | На утренней прогулке  На вечерней  прогулке | Ежедневно  Ежедневно | п/и 2-3  по 15 | п/и 3-5  по 20 | п/и 5-7  по 23 | п/и 5-7  по 26 |
| Музыкальные занятия | Первая половина дня | 2р. в неделю | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Занятия физической культурой | Первая половина дня | 3р. в неделю | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Физкультурная минутка | Ежедневно | НОД | 1-2 | 1-2 | 3-4 | 3-4 |
| Спортивные игры | На прогулке | Ежедневно | 5-10 | 5-10 | 10-15 | 10-15 |
| Музыкальные игры | Утро  Вечер | 2р. в неделю  Развлечение  1р. в месяц | 5  15 | 8  20 | 10  25 | 15  30 |
| Самостоятельная деятельность детей на прогулке | Утренняя прогулка  Вечерняя прогулка | Ежедневно | по  35-40 | по  40-45 | по  50-55 | по  55-60 |
| Самостоятельные игры в помещении и прочие движения в режиме дня | Утро  День  Вечер | Ежедневно | 60 | 60 | 75 | 75 |
| Индивидуальная работа по развитию движений | На прогулке | Ежедневно | 5-10 | 5-10 | 10-12 | 10-15 |
| Пробежки по массажным дорожкам в сочетании с контрастными воздушными ваннами (гимнастика после дневного сна) | После сна | Ежедневно | 5 | 5-8 | 10 | 10-12 |
| Спортивные развлечения | Вторая половина дня | 1 раз в мес. | 20 | 20-25 | 25-30 | 35-40 |
| Спортивные праздники | В течение года | 2р. в год | - | 45 | 60 | 60 |
| Суммарная двигательная активность в течение дня |  |  | **253 мин.** | **281 мин.** | **289 мин.** | **324 мин.** |
| Средние значения показателей двигательной активности детей |  |  | **250-265 мин.** | **260-275**  **мин.** | **265-280 мин.** | **267-315**  **мин.** |

**3.7 Обеспечение техники безопасности при реализации рабочей программы**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Любая деятельность, а особенно физическая, может осуществляться лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны взрослого. В спортивном зале должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей:

а) все оборудование: гимнастическая стенка, комплексы, лесенки должны быть надежно закреплены; всевозможное оборудование, пособия, предметы убранства должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключающей возможность падения;

б) инвентарь, используемый детьми, необходимо располагать на высоте, не превышающей уровня их груди.

Помещение, в котором организуется физкультурная деятельность, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым. Освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам. Запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5кг. (Для ребенка старшего дошкольного возраста). Категорически запрещается привлекать детей к труду, представляющему угрозу инфицирования.

*Материалы и оборудование.*

1. Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям.

2. В пользование детям даются только исправные и безопасные предметы.

3. Запрещается использование в работе оборудования и инвентаря, предназначенных для взрослых; нецелесообразно, педагогически неоправданно и опасно применение предметов, выпускаемых промышленностью для игровой деятельности детей.

4. Все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.

*Требования к методике руководства физкультурной деятельностью в детском саду*

1. Обучая детей различным навыкам, приемам выполнения движений, инструктор должен обеспечить правильный показ движения.

2. При организации двигательной деятельности следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры.

3. Не допускать нахождения детей в зале без присмотра взрослого, следить за организованным входом и выходом детей из зала.

4. При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения так, чтобы в поле зрения находились все дети.

5. При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи и т.д.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.

6. Инструктор по физической культуре осуществляет постоянный контроль над сохранением правильной позы и осанки детей во время выполнения упражнений.

7. При организации деятельности инструктор должен следить за состоянием детей, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления,  предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.

8. Инструктор по физической культуре в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения в физкультурном зале и систематически контролирует их выполнение.

**4.** Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений

Организованную образовательную деятельность по физической культуре воспитанников в возрасте от 3 до 7 лет организуется 3 раза в неделю.

- Один раз в неделю для всех воспитанников организованная образовательная деятельность по физическому развитию воспитанников круглогодично организуется на открытом воздухе.  
Ее проводят только при отсутствии у воспитанников медицинских противопоказаний и при соответствующих погодных условиях.

- Утренняя гимнастика проводится ежедневно: в холодное время – старший возраст на свежем воздухе, в теплое время – все группы на улице. Одежда облегченная.  
- В жаркие дни купание в летнем бассейне и обливание водой.  
Ежедневно проводятся оздоровительные и закаливающие мероприятия: утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, индивидуальная работа по формированию у детей основных движений и физических качеств, водные процедуры (игры с водой, игры в бассейне, «солнечный дождик» и пр.).

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

Важнейшим условием реализации Программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды.

**Образовательная область «Физическое развитие»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы** | **Способы** | **Методы** | **Средства** | |
| **3-4 года** | | | | |
| **ООД**  Физическая культура в помещении  (2 раза в неделю)  Физическая культура на воздухе  (1 раз в неделю) | Фронтальный  Подгрупповой | Подвижные игры и упражнения;  Дидактические игры с элементами движений;  Беседы;  Рассматривание иллюстраций; открыток  Рассказ и показ воспитателя;  Игровая проблемная ситуация | Ориентиры;  «Дорожка здоровья»;  Массажные коврики;  Мячи большие, средние, малые;  Обручи;  Атрибуты для проведения подвижных игр  Дуги для пролезания, подлезания, перелезания;  Ленты цветные короткие;  Кегли;  Кольцеброс;  Маски для подвижных игр | |
| **Образовательная деятельность в ходе режимных моментов**  Утренняя гимнастика  Гимнастика после сна  Закаливающие процедуры  Физкультминутки  Подвижные игры и упражнения на прогулке  Индивидуальная работа  Физкультурные развлечения (1 раз в месяц)  Праздники (2 раза в год)  День здоровья (1 раз в год) | Индивидуаль-ный  Подгрупповой  Фронтальный | Подвижные игры и упражнения;  Дидактические игры с элементами движений;  Беседы;  Рассматривание иллюстраций и открыток  Рассказ и показ воспитателя;  Игровая проблемная ситуация | Ориентиры;  «Дорожка здоровья»;  Массажные коврики и следы;  Мячи большие, средние, малые;  Обручи;  Атрибуты для проведения подвижных игр  Дуги для пролезания, подлезания, перелезания;  Ленты цветные короткие;  Кегли;  Кольцеброс;  Маски для подвижных игр | |
| **Самостоятель-ная деятельность детей** | Индивидуаль-ный  Подгрупповой | Подвижные игры и упражнения;  Дидактические игры с элементами движений;  Беседы;  Рассматривание иллюстраций; открыток  Рассказ и показ воспитателя;  Игровая проблемная ситуация | Ориентиры;  «Дорожка здоровья»;  Массажные коврики;  Мячи большие, средние, малые;  Обручи;  Атрибуты для проведения подвижных игр  Дуги для пролезания, подлезания, перелезания;  Ленты цветные короткие;  Кегли;  Кольцеброс;  Маски для игр | |
| **4-5 лет** | | | | |
| **ООД**  Физическая культура в помещении  (2 раза в неделю)  Физическая культура на воздухе  (1 раз в неделю) | Занятие физическая культура (зал, на открытом воздухе)  Подгрупповой  Фронтальный | Подвижные игры и упражнения;  Дидактические игры с элементами движений;  Беседы и обсуждение  Рассматривание иллюстраций;  Показ презентаций;  Ситуативный разговор;  Рассказ воспитателя;  Игровая проблемная ситуация | Ориентиры;  «Дорожка здоровья»;  Массажные коврики;  Мячи большие, средние, малые;  Обручи;  Атрибуты для проведения подвижных игр  Дуги для пролезания, подлезания, перелезания;  Ленты цветные короткие;  Кегли;  Кольцеброс;  Вертикальные/горизонтальные мишени;  Тематические альбомы «Спорт»; | |
| **Образовательная деятельность в ходе режимных моментах** | Индивидуаль-ный  Подгрупповой  Фронтальный | Развитие движений;  Подвижные игры и упражнения;  Дидактические игры с элементами движений;  Беседы и обсуждение  Рассматривание иллюстраций;  Рассказ воспитателя;  Игровая проблемная ситуация | Ориентиры;  «Дорожка здоровья»;  Массажные коврики;  Мячи большие, средние, малые;  Обручи;  Атрибуты для проведения подвижных игр  Дуги для пролезания, подлезания, перелезания;  Ленты цветные короткие;  Кегли;  Кольцеброс;  Вертикальные/горизонтальные мишени;  Тематические альбомы «Спорт»;  Маски для подвижных игр  Альбомы, газеты «Мама, папа и я спортивная семья», «Мы выбираем спорт» | |
| **Самостоятльная деятельность детей** | Индивидуаль-ный  Подгрупповой | Самостоятельная двигательная деятельность  Игровые упражнения  Спортивные упражнения  Подвижные игры и упражнения;  Дидактические игры с элементами движений;  Рассматривание иллюстраций; | Ориентиры;  «Дорожка здоровья»;  Массажные коврики;  Мячи большие, средние, малые;  Обручи;  Атрибуты для проведения подвижных игр  Дуги для пролезания, подлезания, перелезания;  Ленты цветные короткие;  Кегли;  Кольцеброс;  Вертикальные/горизонтальные мишени;  Тематические альбомы «Спорт»;  Маски для подвижных игр  Газеты, альбомы «Мама, папа и я спортивная семья», «Мы выбираем спорт» | |
| **5-6 лет** | | | | |
| **ООД**  Физическая культура в помещении  (2 раза в неделю)  Физическая культура на воздухе  (1 раз в неделю) | Подгрупповой  Фронтальный | Развитие движений  Подвижные и спортивные игры и упражнения;  Дидактические игры с элементами движений;  Беседы и обсуждение  Рассматривание иллюстраций, альбомов, открыток  Рассказ воспитателя;  Показ ребенком  Игровая проблемная ситуация  Демонстрация презентаций | | Ориентиры;  «Дорожка здоровья»;  Массажные коврики;  Мячи большие, средние, малые;  Обручи;  Атрибуты для проведения подвижных игр  Дуги для пролезания, подлезания, перелезания;  Ленты цветные короткие;  Кегли, кольцеброс;  Вертикальные/горизонтальные мишени;  Тематические альбомы «Спорт»; «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»,  Городки;  Дидактические игры со спортивной тематикой;  Схемы выполнения движений;  Кольцо мини-баскетбола;  Мешочки с грузом малые (для бросания);  Маски для подвижных игр |
| **Образовательная деятельность в ходе режимных моментах** | Индивидуаль-ный  Подгрупповой  Фронтальный | Подвижные и спортивные игры и упражнения;  Дидактические игры с элементами движений;  Рассматривание иллюстраций, журналов о спорте альбомов, открыток  Показ ребенком  Игровая проблемная ситуация  Коллекционирование | | Ориентиры;  «Дорожка здоровья»;  Массажные коврики;  Мячи большие, средние, малые;  Обручи;  Атрибуты для проведения подвижных игр  Шашки  Дуги для пролезания, подлезания, перелезания;  Ленты цветные короткие;  Кегли ,кольцеброс;  Вертикальные/горизонтальные мишени;  Тематические альбомы «Спорт»; «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»,  Городки;  Дидактические игры со спортивной тематикой;  Схемы выполнения движений;  Кольцо мини-баскетбола;  Мешочки с грузом малые (для бросания);  Маски для подвижных игр  Силомер  Эмблемы  Медали  Альбомы «Мы за здоровый образ жизни»,  « Моя спортивная семья»  Макет стадиона, хоккейной коробки.  Эспандеры |
| **Самостоятель-ная деятельность детей** | Индивидуаль-ный  Подгрупповой | Самостоятельная двигательная деятельность  Подвижные и спортивные игры и упражнения;  Дидактические игры с элементами движений;  Рассматривание иллюстраций, журналов о спорте альбомов, открыток  Коллекционирование | | Ориентиры;  «Дорожка здоровья»;  Массажные коврики;  Мячи большие, средние, малые;  Обручи;  Атрибуты для проведения подвижных игр  Дуги для пролезания, подлезания, перелезания;  Ленты цветные короткие;  Кегли, кольцеброс;  Вертикальные/горизонтальные мишени;  Тематические альбомы «Спорт»; «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»,  Городки;  Шашки, шахматы;  Дидактические игры со спортивной тематикой;  Схемы выполнения движений;  Кольцо мини-баскетбола;  Мешочки с грузом малые (для бросания);  Маски для подвижных игр  Силомер  Эмблемы  Медали  Альбомы «Мы за здоровый образ жизни», « Моя спортивная семья»  Эспандеры |

**Обеспеченность методическими материалами**

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст | Литература |
| 3-4 года | - Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт.- сост. Е.И. Подольская.- 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2013.- 183 с.  - Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду, Упражнения для детей 3-5 лет.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.- 64 с. |
| 4-5 лет | - Харченко Т.Е.Спортивные праздники в детском саду.- М.:ТЦ Сфера, 2013.- 128 с. (Растим детей здоровыми).  - Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду, Упражнения для детей 3-5 лет.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.- 64 с.  - Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие.- М.: Т.Ц. Сфера, 2012.-64 с. (Вместе с детьми) |
| 5-6 лет  6-7 лет | - Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет.- 2-е изд., испр. и доп.- М.: ТЦ Сфера, 2016,-144 с.- (Растим детей здоровыми).  - Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации / авт.- сост. Л.Г. Верхозина, Л.А. Заикина. – Волгоград: Учитель, 2012. 126 с.  - Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.- М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2004.-72 с.  - Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет / авт.- сост.Е.И. Подольская.- 2-е изд.- Волгоград: Учитель, 2013.- 143 с.  -Модель физкультурно – оздоровительного образования старших дошкольников: планирование, занятия, ресурсное обеспечение / авт.- сост. И.И. Вепрева, Г.М. Татаринова.- Волгоград: Учитель, 2016.- 128 с.  - Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет.- М.: МОЗАИКА –СИНТЕЗ, 2009.-96 с.  - Формирование двигательной активности детей 5-7 лет: игры – эстафеты /авт.-сост. Е.К. Воронова.- Волгоград: Учитель, 2012.- 127 с.  - Харченко Т.Е.Спортивные праздники в детском саду.- М.:ТЦ Сфера, 2013.- 128 с. (Растим детей здоровыми).  - Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие.- М.: Т.Ц. Сфера, 2012.-64 с. (Вместе с детьми) |

***Приложение***

**ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПРАЗДНИКОВ И РАЗВЛЕЧЕНИЙ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2 младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
| Сентябрь | **«Веселое путешествие»** | **«Прогулка в осенний лес»** | **"Золотая Осень"** | **"Золотая Осень"** |
| Октябрь | **«Мы растём здоровыми»** | **«В гостях у петрушки»** | **«Красный, желтый, зеленый»** | **«Внимательный пешеход»** |
| Ноябрь | **«В гостях у белочки»** | **«Путешествие в стране Здоровья»** | **«Морское путешествие»** | **"Помоги Федоре!"** |
| Декабрь | **«Как котик со своими друзьями петушка спасал»** | **«Путешествие по сказкам»** | **"Старинная русская игра в жизни детей"** | **«Здорово здоровым быть!** |
| Январь | **«Прогулка с Петрушкой»** | **«Игры со снеговиком»** | **«Весёлые старты»** | **«Весёлые старты»** |
| Февраль | **«День защитников - мы солдаты бравые»** | **«Опасные предметы»** | **«Юные защитники отечества»** | **«Юные защитники отечества»** |
| Март | **«Волшебные мячики»** | **«В поисках клада»** | **"Помоги Федоре!"** | **«Игры народов мира»** |
| Апрель | **«Путишествие в весенний лес»** | **«В стране веселых мячей»** | **«День космонавтики»** | **«День космонавтики»** |
| Май | **«Мой веселый, звонкий мяч!»** | **«Наши друзья на дороге»** | **«Школа молодого бойца»** | **«Школа молодого бойца»** |

**Описание образовательная область «Физическое развитие».**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст** | **Организованная образовательная деятельность\**  **Методическое обеспечение** |
| **3-4 года** | **Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Младшая группа», 2015**  Из расчета 3 занятия в неделю, всего в год – 108 занятий:  Сентябрь: № 1стр. 23-24, № 2 стр. 24-25, № 3стр. 23-24, № 4 стр. 24-25, № 5 стр.25-26, № 6 стр. 24-25, № 7стр. 25-26, № 8 стр.26-27, № 9стр.25-26, № 10 стр.26-27, № 11стр. 25-26, №12 стр.26-27;  Октябрь: № 13стр. 25-26, № 14 стр. 29, №15 стр.28-29, № 16 стр. 29, № 17 стр.30-31, №18 стр. 29, № 19 стр.30-31, № 20 стр.29, № 21 стр.30-31, № 22 стр. 31-32, № 23 стр.30-31, № 24 стр. 31-32;  Ноябрь: № 25 стр. 33-34; № 26 стр. 34-35, №27 стр. 33-34; № 28 стр. 34-35, № 29 стр. 35-37, № 30 стр.34-35, № 31 стр. 35-37, № 32 стр. 37-38, № 33 стр. 35-37, № 34 стр. 37-38, № 35 стр.35-37, № 36 стр. 37-38;  Декабрь: № 37 стр. 38-40, № 38; стр. 40-41, № 39 стр. 38-40, № 40 стр.40-41, № 41 стр. 41-42, № 42 стр.40-41, № 43 стр. 41-42, № 44 стр. 42-43, № 45 стр. 41-42, № 46 стр. 42-43, № 47 стр. 43-45, № 48 стр. 42-43;  Январь: № 49 стр. 43-45, № 50 стр.45-46 , № 51 стр. 43-45, № 52 стр.45-46, № 53 стр.46-47, № 54 стр.45-46, № 55 стр.46-47, № 56 стр.47-49, № 57 стр. 46-47, № 58 стр.47-49, № 59 стр. 50-51, № 60 стр. 47-49;  Февраль: № 61 стр. 50, № 62 стр. 51-52, № 63 стр.50, № 64 стр.51-52, № 65 стр.52-53, № 66 стр.51-52, № 67 стр.52-53, № 68 стр.53-54, № 69 стр.52-53, № 70 стр.53-54, № 71 стр.54-56, № 72 стр.53-54;  Март: № 73 стр. 54-55, № 74 стр. 56-57, № 75 стр.54-55, № 76 стр.56-57, № 77 стр.57-58, № 78 стр.56-57, № 79 стр.57-58, № 80 стр.58-59, № 81 стр.57-58, № 82 стр.58-59, № 83 стр.60-61, № 84 стр.58-59;  Апрель: № 85 стр. 60-61, № 86 стр. 61-62, № 87 стр.60-61, № 88 стр.61-62, № 89 стр.62-63, № 90 стр.61-62 ,№ 91 стр.62-63, № 92 стр.63-64, № 93 стр.62-63, № 94 стр.63-64, № 95 стр.65-66, № 96 стр.63-64;  Май: № 97 стр. 65-66, № 98 стр. 66-67, № 99 стр. 65-66, № 100 стр. 66-67, № 101стр. 67-68, № 102 стр. 66-67, № 103 стр. 67-68, № 104 стр. 68, № 105 стр. 67-68, № 106 стр. 68, № 107 стр. 69-70, № 108 с. 68 |
| **4-5 лет** | **Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Средняя группа», 2016**  Из расчета 3 занятия в неделю, в год – 108 занятий:  Сентябрь № 1 стр. 19-20, № 2 стр.20, №3 стр. 19-20, № 4 стр. 21-22, № 5 стр.23, № 6 стр. 21-22, № 7 стр. 24-25, № 8 стр. 26, № 9 стр. 24-25, №10 стр. 26-28, № 11 стр. 28-29, № 12 стр. 26-28;  Октябрь № 13 стр. 30-32, № 14 стр. 32 , № 15 стр.30-32, № 16 стр. 33-34, № 17 стр. 34, № 18 стр. 33-34, № 19 стр.35, № 20 стр. 35-36,№ 21 стр. 35, № 22 стр. 36-37, № 23 стр.37-38, № 24 стр. 36-37;  Ноябрь № 25 стр. 39-40, № 26 стр. 40,№ 27 стр. 39-40, № 28 стр. 41-42, № 29 стр. 42, № 30 стр. 41-42, № 31 стр. 43-44, № 32 стр. 44, № 33 стр. 43-44, № 34 стр.45-46, № 35 стр. 46,№ 36 стр. 45-46;  Декабрь № 37 стр. 48-49, № 38 стр. 49, № 39 стр. 48-49, № 40 стр. 50-51, № 41 стр. 51, № 42 стр. 50-51, № 43 стр. 52-53, № 44 стр. 54, № 45 стр. 52-53, № 6; стр. 54-56, № 47 стр. 56, № 48 стр. 54-56;  Январь № 49 стр. 57-58, №50 стр. 58-59, № 51 стр. 57-58, № 52 стр. 59-60, № 53 стр. 60, № 54 стр. 59-60, № 55 стр. 61-62, № 56 стр. 62, № 57 стр. 61-62, № 58 стр. 63-64, № 59 стр. 64, № 60 стр. 63-64;  Февраль № 61 стр. 65-66, № 62 стр. 66, № 6 3стр. 65-66, № 64 стр. 67-68, № 65 стр. 68, № 66 стр. 67-68, № 67 стр. 69-70, № 68 стр. 70, № 69 стр. 69-70, №70 стр. 70-71, № 71 стр. 71-72, № 71 стр. 70-71;  Март № 73 стр. 72-73, № 74 стр. 73, № 75 стр. 72-73, № 76 стр. 74-75, № 77 стр. 75-76, № 78 стр. 74-75, № 79 стр. 76-77, № 80 стр. 77, № 81 стр. 76-77, № 82 стр. 78, № 83 стр. 79, № 84 стр. 78;  Апрель № 85 стр. 80-81, № 86 стр. 81, № 87 стр. 80-81, № 88 стр. 82-83, № 89 стр. 83, № 90 стр. 82-83, № 91 стр.84-85, № 92 стр. 85, № 93 стр. 84-85, № 94 стр. 86, № 95 стр. 87, № 96 стр. 86;  Май № ст7р. 88-89, № 98 стр. 89, № 99 стр. 88-89, № 100 стр. 89-90, № 101 стр. 90, № 102 стр. 89-90,№ 103 стр. 91-92, № 104 стр. 92, № 105 стр. 91-92, № 106 стр. 92-93, № 107 стр. 93, № 108 стр. 92-93. |
| **5-6 лет** | **Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа», 2016**  Из расчета 3 занятия в неделю, всего в год – 108 занятий:  Сентябрь: № 1; стр. 15-17, № 2\*; стр. 17, № 3\*\*; стр. 17-19, № 4; стр. 19-20, № 5\*; стр. 20, № 6\*\*; стр. 20-21, № 7; стр. 21-23, № 8\*; стр. 23-24, № 9\*\*; стр. 24,№ 10; стр. 24-26, № 11\*; стр. 26, № 12\*\*; стр. 26-27  Октябрь: № 13; стр. 28-29, № 14\*; стр. 29, № 15\*\*; стр. 29-30, № 16; стр. 30-32, № 17\*; стр. 32, № 18\*\*; стр. 32, № 19; стр. 33-34, № 20\*; стр. 34-35, № 21\*\*; стр. 35, № 22; стр. 35-37, № 23\*; стр. 37, № 24\*\*; стр. 37-38  Ноябрь: № 25; стр. 39-41, № 26\*; стр. 41, № 27\*\*; стр. 41, № 28; стр. 42-43, № 29\*; стр. 43, № 30\*\*; стр. 43-44, № 31; стр. 44-45, № 32\*; стр. 45, № 33\*\*; стр. 45-46, № 34; стр. 46-47, № 35\*; стр. 47, № 36\*\*; стр. 47  Декабрь: № 1; стр. 48-49, № 2\*; стр. 49-50, № 3\*\*; стр. 50-51, № 4; стр. 51-52, № 5\*; стр. 52, № 6\*\*; стр. 52-53, № 7; стр. 53-54, № 8\*; стр. 54,№ 9\*\*; стр. 54-55, № 10; стр. 55-57, № 11\*; стр. 57, № 12\*\*; стр. 57-58  Январь: № 13; стр. 59-60, № 14\*; стр. 60, № 15\*\*; стр. 61, № 16; стр. 61-62. № 17\*; стр. 63, №18\*\* ; стр. 63, № 19; стр. 63-64, № 20\*; стр. 64, № 21\*\*; стр. 65, № 22; стр. 65-66, № 23\*; стр. 66, № 24\*\*; стр. 66-67,  Февраль: № 25; стр. 68-69, № 26\*; стр. 69, № 27\*\*; стр. 69-70, № 28; стр. 70-71, № 29\*; стр. 71,№ 30\*\*; стр. 71, № 31; стр. 71-72, № 32\*; стр. 72-73, № 33\*\*; стр. 73, № 34; стр. 73-74, № 35\*; стр. 74-75, № 36\*\*; стр. 75  Март: № 1; стр.76-77, № 2\*; стр. 77-78, № 3\*\*; стр. 78-79, № 4; стр. 79-80, № 5\*; стр. 80, № 6\*\*; стр. 80-81, № 7; стр. 81-82, № 8\*; стр. 82, № 9\*\*; стр. 83, № 10; стр. 83-84, № 11\*; стр. 84, № 12\*\*; стр.85  Апрель: № 13; стр. 86-87, № 14\*; стр. 87, № 15\*\*; стр. 87, № 16; стр. 88-89, № 17\*; стр. 89, № 18\*\*; стр. 89, № 19; стр. 89-91, № 20\*; стр. 91, № 21\*\*; стр. 91, № 22; стр. 91-93, № 23\*; стр. 93, № 24\*\*; стр. 93-94  Май: № 25; стр. 94-95, № 26\*; стр. 95-96, № 27\*\*; стр. 96, № 28; стр. 96-97, № 29\*; стр. 97, № 30\*\*; стр. 97-98, № 31; стр. 98-99, № 32\*; стр. 99, № 33\*\*; стр. 99-100, № 34; стр. 100-101, № 35\*; стр. 101, № 36\*\*; стр. 101-102 |
| **6-7 лет** | **Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа», 2016**  Из расчета 3 занятия в неделю, всего в год – 108 занятий:  Сентябрь: № 1; стр. 9-10, № 2\*; стр. 10, № 3\*\*; стр. 11, № 4; стр. 11-13, № 5\*; стр. 13, № 6\*\*; стр. 14, № 7; стр. 15-16, № 8\*; стр. 16, № 9\*\*; стр. 16, № 10; стр. 16-17, № 11\*; стр. 18, № 12\*\*; стр. 18  Октябрь: № 13; стр. 20-21, № 14\*; стр. 21-22, № 15\*\*; стр. 22, № 16; стр. 22-23, № 17\*; стр. 23-24, № 18\*\*; стр. 24, № 19; стр. 24-25, № 20\*; стр. 26. № 21\*\*; стр. 26-27, № 22; стр. 27-28, № 23\*; стр. 28, № 24\*\*; стр. 28-29  Ноябрь: № 25; стр. 29-32, № 26\*; стр. 32, № 27\*\*; стр. 32, № 28; стр. 32-34, № 29\*; стр. 34, № 30\*\*; стр. 34, № 31; стр. 34-36, № 32\*; стр. 36, № 33\*\*; стр. 36-37, № 34; стр. 37-38, № 35\*; стр. 38-39, № 36\*\*; стр. 39  Декабрь: № 1; стр. 40-41, № 2\*; стр. 41, № 3\*\*; стр. 41-42, № 4; стр. 42-43, № 5\*; стр. 43, № 6\*\*; стр. 43-44, № 7; стр. 45-46, № 8\*; стр. 46, № 9\*\*; стр. 46-47, № 10; стр. 47-48, № 11\*; стр. 48, № 12\*\*; стр. 48-49  Январь: № 13; стр. 49-51, № 14\*; стр. 51, № 15\*\*; стр. 51-52, № 16; стр. 52-53, № 17\*; стр. 53-54, № 18\*\*; стр. 54, № 19; стр. 54-56, № 20\*; стр. 56, № 21\*\*; стр. 56, № 22; стр.57-58, № 23\*; стр. 58, № 24\*\*;  Февраль: № 25; стр. 59-60, № 26\*; стр. 60, № 27\*\*; стр. 60-61, № 28; стр. 61-61, № 29\*; стр. 62, № 30\*\*; стр. 62-63. № 31; стр. 63-64, № 32\*; стр. 64, № 33\*\*; стр. 64-65, № 34; стр. 65-66, № 35\*; стр. 66, № 36\*\*;  Март: № 1; стр. 72-73, № 2\*; стр. 73, № 3\*\*; стр. 73-74, № 4; стр. 74-75, № 5\*; стр. 75, № 6\*\*; стр. 75-76, № 7; стр. 76-78, № 8\*; стр. 78, № 9\*\*; стр. 78-79, № 10; стр. 79-80, № 11\*; стр. 80, № 12\*\*; стр. 80-81,  Апрель: 13; стр. 81-82, № 14\*; стр. 82, № 15\*\*; стр. 82-83, № 16; стр. 83, № 17\*; стр. 84, № 18\*\*; стр. 84, № 19; стр. 84-86, № 20\*; стр. 86, № 21\*\*; стр. 86-87, № 22; стр. 87-88, № 23\*; стр. 88, № 24\*\*; стр. 88,  Май: № 25; стр. 88-89, № 26\*; стр. 89-90, № 27\*\*; стр. 90, № 28; стр. 90-91, № 29\*; стр. 91-92, № 30\*\*; стр. 92, № 31; стр. 92-93, № 32\*; стр. 93, № 33\*\*; стр. 93-95, № 34; стр. 95-96, № 35\*; стр. 96, № 36\*\*; стр. 96 |

**Конспект занятие по физической культуре, посвященное**

**Дню народного единства**

**(старший возраст)**

**Цель:** обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных движениях; развитие у детей старшего возраста интереса к занятиям физической культурой.

**Задачи:**

* Закреплять умение детей выполнять групповые упражнения с переходами (перестраиваться в колонну по трое, в круг, размыкаться в колонне);
* Совершенствовать умение выполнять знакомые физические упражнения красиво, грациозно под музыку (элементы черлидинга);
* Развивать быстроту и ловкость в метании предмета в горизонтальную цель, в передаче мяча снизу и из-за головы в колонне, в беге с препятствиями;
* Формировать у детей стремление участвовать в подвижных играх.

**Предварительная работа:** беседа о родном городе, рассматривание иллюстраций, чтение сказки «Георгий Всеволодович основатель Нижнего Новгорода».

**Оборудование:** лошадки – 4шт.; мешочки – по кол-ву детей; обруч на стойках – 2 шт.; мяч – 2 шт.; мягкие модули – строители – 10 шт.; ориентиры грибочки – 6 шт, метелочки – 20 шт.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание занятия | Дози-  ровка | Организационно-  Методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Подго-  тови-  тель-  ная  1 | -Здравствуйте, гости!  -4ноября праздник «День народного единства»  Что мы Родиной зовем?  Край, в котором мы растем,  И березки, вдоль которых  рядом с мамой мы идем...  2 | 1 мин.  3 | Построение в шеренгу.  4 |
| Основ-  ная  Заклю-  чите-  льная | - 4 ноября вся наша страна будут отмечать День народного единства. Во все времена люди любили свою родину.  -Мы с вами отправимся в путешествие во времена, когда жил основатель нашего города, князь Георгий Всеволодович. Вы готовы к путешествию? (Ответы детей).  - Я буду рассказывать сказку «Георгий Всеволодович основатель Нижнего Новгорода», а вы - участвовать в ней.  -В стародавние времена в одном княжестве, в семье князя Всеволода большое Гнездо родился четвертый сын.  Назвали его Георгием. А всего в этой семье родилось восемь сыночков и четыре дочки.  Жили они весело, дружно.  **Танец черлидинг** «Мы дружные»  *Вступление.*  1-14- перестроение в 3 колонны;  1-6- ходьба на месте;  1- руки вперед, 2- руки вверх, 3-руки в стороны, 4- руки вниз;  1-4- 1 ряд произносят «Мы быстрые»,  5-9- 2 ряд произносят «Мы ловкие»,  10- 14-3 ряд произносят «Мы дружные»,  15-20- все вместе «Ура».  Припев:  1-6 – перестроение в 2 колонны,  7-9-поворот вправо, круговые движения руками перед собой,  10-12- поворот влево, движения руками перед собой.  1-8- перестроение в круг,  9-20- дети стоящие друг напротив друга меняются местами,  21-26- идут по кругу,  27- 32-идут врассыпную по залу,  33-38- перестраиваются в 3 колонны.  2 куплет  1-8- прыжки на месте,  9- руки внизу, дети произносят: «Мы »,  10-руки в стороны, дети произносят: «самая»,  11-руки в стороны вверх, дети произносят: «дружная»,  12-руки вверх, дети произносят: «команда»,  13-17- прыжки на месте, Дети произносят «Ура».  Припев тот же.  1-2- правая рука вперед, левая назад,  3-4- поменять положение рук,  5-9- повторить с 1-4,  10-13-соедениться парами, спрятаться, за метелочки.  14-18- руки в стороны, занять свои места в колоннах,  19-24- перестроение в одну колонну,  25-32- дети поднимают руки в стороны на разном уровне,  33-38- перестроение в 3 колонны, поклон.  -Детки княжеские рано вступали в жизнь взрослую.  -Был такой обряд на Руси- «постриг». Отец сына сажал на коня, с этого дня начиналось обучение воинскому искусству.  **Задание «Обряд-постриг»:** проскакать прямым галопом до ориентира на лошадке, с мешочком в руке, затем метнуть мешочек в цель (обруч), и вернуться назад.  -Выучился он этому делу лучше других. Возрадовался государь - отец: «Защищай наше княжество»,- говорит.  И отправился он в Городец, а с ним жена его и Симон, и друзья его. И жил он там большой милости.  **Задание** **подвижная игра «Волна»:**  Дети в колоннах передают мяч друг другу над головой, между ног, последний ребенок перебегает встает первым, таким образом дети передвигаются до ориентира.  -По пути присмотрел он место прекрасное - Горы Дятловы.  «А что,- сказал Георгий,- место знатное, здесь и быть городу!»  И начал строить город Нижний Новгород.  **Задание «Строительство башен крепости»:** поделиться на две команды и пробежать с мягким модулем- строителем, между предметами. Построить башню.  -Прославился Георгий Всеволодович на память вечную. Защищая землю русскую от хозяев непрошенных.  **Релаксация:** **«Укрепляем стены Кремля»**  Цель: тренировка выразительности движений, напряжение и расслабление мышц тела.  -Дети изображают передачу друг другу тяжелых камней для укрепления стен Кремля.  **Подвижная игра «Прогулка»** (с нестандартным оборудованием парашютом).  Мы шагаем друг за другом Ровным и красивым кругом.  Руки ставим на бока, На носках идём пока. Выше пятки поднимаем, И колени не сгибаем.  Наши стопы укрепляем,  Как медведи мы шагаем.  А сейчас мы станем меньше, В полном приседе пойдем. Встали, выпрямили спинку. И кругом, и кругом,  Всё бегом, бегом, бегом!  Шагом марш! Спортивным шагом  Друг за другом мы пойдём. По цветам все разомкнитесь, В круг красивый становитесь!  Разноцветные мячи,  Ты, смотри не упусти.  Ты катись веселый мячик,  Парашют не даст упасть,  Раз, два, три – САЛЮТ!  -Я думаю, каждый из вас, познакомившись с историей города Нижнего Новгорода – гордится им!!!  **Дыхательные упражнения:** «Дыхание малой Родины»  -Давайте, вдохнем воздух нашей маленькой Родины.   -Наше занятие закончилось,желаю вам здоровья и хорошего настроения. | 1 раз  По 1 разу, темп сред-  ний  2 раза,  темп сред-  ний  1 раз,  темп  сред-  ний  4 раза,  темп медлен-ный  2 раза  3 раза  5 раз | Дети идут в обход по залу, берут метелочки  Построение в колонну  Дети идут по залу, складывают метелочки.  Дети строятся в две шеренги, расстояние между ними 4 метра.  Дети строятся в две колонны  Построение в одну шеренгу  Дети встают вокруг парашюта    Ходьба вокруг парашюта  Ходьба на носках, руки на поясе  Ходьба, покачиваясь в стороны  Ходьба в приседе, руки на коленях, спина прямая  Легкий бег  Дети катят мяч по кругу  Подбросить мяч и поймать парашютом  Вдох- носом, выдох- ртом |

**Конспект развлечения «Мамины помощники»**

**(средняя группа)**

Цели досуга:

1. Воспитание коммуникативных, социально-нравственных качеств у детей младшей смешанной группы детского сада.
2. Установление дружеских отношений между родителями и детьми группы, развитие творческого сотрудничества.
3. Создание доброжелательной атмосферы эмоционального общения посредством включения детей и родителей в совместную деятельность.

Задачи мероприятия:

* Способствовать развитию речи младших дошкольников как средства общения.
* Развивать общую моторику, слуховое внимание, расширять словарный запас детей.
* Закреплять умение дошкольников выполнять движения под музыку.
* Вызывать желание детей участвовать в мероприятиях, делать подарки своим родным.
* Воспитывать у дошкольников чувство уважения к маме.

**Ход мероприятия**

Ведущая:

Здравствуйте, дорогие наши мамы! Сегодня мы собрались здесь по очень важному случаю – праздника мам, бабушек и девочек . Этот праздник прочно вошел в нашу жизнь потому, что мама – самый необходимый и любимый человек в нашей жизни, и порадовать ее нам хочется всегда.

«Мама» – первое слово, главное слово в нашей судьбе…  
Мама жизнь подарила, мир подарила мне и тебе!..

Спасибо вам, наши мамы!

Ведущая: Дети – самое дорогое для матери. Её любовь – самая светлая и бескорыстная. Мать – первый учитель и самый близкий друг ребёнка. На свете нет человека роднее и ближе мамы.

Ведущая:

Весело, весело  
Музыка играет.  
Всех девчонок и мальчишек  
К разминке приглашает.

Головой мы покиваем.

Носиками помотаем.

И зубами постучим.

И немножко помолчим

Плечиками мы покрутим.

И про ручки не забудем.

Пальчиками потрясем.

И немножко отдохнем.

Мы ногами поболтаем.

И чуть-чуть поприседаем.

Ножку ножкой подобьем.

И сначала все начнем.

**Танец «Четыре шага».**

Ведущая: Мамочка у каждого ребенка самая добрая, самая любимая, самая красивая. Много у мамы праздничных нарядов, украшений. Отгадайте, ребята, загадки, о том, что любит ваша мама?

Отгадывание загадок.

Ведущая: Конкурс называется **«Собери бусы для мамы».**

Бусы собирают дети из разноцветных крышек на шнурок.

Ведущая: Наши дети продолжают радовать мам добрыми словами.

От чистого сердца.  
Простыми словами  
Сегодня, друзья,  
**Мы расскажем о маме:**  
Кто пришел ко мне с утра?

**Дети:** Мамочка.  
**Ведущая:** И сказал вставать пора?  
**Дети:** Мамочка.  
**Ведущая:** Кашу вкусную сварил?  
**Дети:** Мамочка.  
**Ведущая:** Какао сладкое налил?  
**Дети:** Мамочка.  
**Ведущая:** А косички кто заплел?  
**Говорят только девочки:** Мамочка.  
**Ведущая:** Чистый дом весь наш подмел?  
**Дети:** Мамочка.  
**Ведущая:** Кто цветы в саду нарвал?  
**Дети:** Мамочка.  
**Ведущая:** Кто меня зацеловал?  
**Дети:** Мамочка.  
**Ведущая:** Кто так любит громкий смех?  
**Дети:** Мамочка.  
Ведущая: Кто на свете лучше всех?  
**Дети:** Мамочка.

**Ведущий:** Конечно, у мамы много забот, она поздно вечером приходит с работы, устала. Как же можно порадовать маму?

(Варианты ответов детей.)

- Давайте мы накроем красивый стол, пока ждем маму с работы.

Игра – соревнование **«Накрываем стол»** (атрибуты для игры: столы, скатерть, чашки, блюдце, чайник, сахарница, чайная ложка, салфетница. По сигналу дети накрывают стол, берут по одному предмету).

**Ведущий:** Увидев такой красивый стол, у мамы, наверное, сразу поднимется настроение, она попьет чай, немного отдохнет. Но дома тоже много работы, кто же ей сможет помочь?

(Варианты ответов детей.)

Игра – эстафета: **«Мама стирает, а я просушу!»** (атрибуты для игры: таз, платочки, прищепки; «стирают» платочки, затем ребенок бежит к веревке – вешает платочек, закрепляет его прищепкой).

**Ведущий:** Славно мы помогли маме. Наши мамы современные, поэтому многие из них умеют водить машину, и сейчас прокатят своих детишек.

Игры – эстафета: **«Приготовим маме яичницу»** (атрибуты для игры: яйца от киндер – сюрприза, сковородка).

**Ведущий:** Ребята, расскажите мне о своих мамах.

(Дети подбирают прилагательные.)

- Какие они у вас замечательные! А какой подарок можно маме подарить?

(Варианты ответов детей.)

Игры – эстафета **«Собери цветок для мамы»** (атрибуты для игры: цветочные лепестки из картона. По сигналу дети по одному бегут и выкладывают лепестки, собирая цветок).

Проводится игра **«Успей взять игрушку»** (атрибуты для игры: игрушки по кол-ву детей)

**Релаксация:**

Реснички опускаются,   
Глазки закрываются.   
Дышится легко,   
Ровно, глубоко.   
Шейка не напряжена,   
Расслабляется она.   
Наши ручки отдыхают,   
Наши ножки отдыхают.   
Дышится легко.   
Ровно, глубоко.   
Мы спокойно отдыхаем.   
Сном волшебным засыпаем.   
Хорошо нам отдыхать.   
Но пора уже вставать!   
Потянулись, улыбнулись!

**Ведущий:**

Ну, а после физкультуры   
Жажду можно утолить.  
Не нужны нам всем микстуры –  
Будем чай мы вместе пить!  
Приглашаем всех на чай!

**Спортивное развлечение**

**(средняя группа)**

**В гости к мишке**

**Программное содержание:**

-Создать бодрое и жизнерадостное настроение;

 -Развивать двигательные навыки, психофизические качества: ловкость, силу, выносливость;

-Воспитывать у детей доброжелательное отношению к друг к другу.

**Ход развлечения:**

Очень рада видеть вас,  
Здравствуйте ребятки.  
Я надеюсь, все здоровы?  
Всё у вас в порядке?  
К нам из леса, из тумана прилетела телеграмма:  
*«Очень скучно мне в лесу, в гости вас к себе зову. Мишка»*  
В лес пойти все вместе можем и медведю мы поможем! И в осеннем мы лесу развеем Мишкину тоску! Дорога длинная нас ждёт через болото и ручей, между сосен и берёз.

**Дети:** Да.

**Инструктор:** Тогда в путь. (Музыка «Скачут ножки по дорожке»)

    Мы шагаем друг за другом  
                Лесом и осенним лугом.  
                Носом глубоко дышите,  
                Спинки ровненько держите!

По дорожке, по тропинке,

                             Мы идем и держим спинки.

                             Выше ножки поднимаем,

                             В гости к Мишке мы шагаем!

- На дорожку встали, по- медвежьи зашагали (ходьба на внешней стороне ступни)

- Узкий мостик впереди ты смотри не упади (ходьба на носках, руки вверх)

- Мы на пяточках пойдем, каблучки не обобьем (ходьба на пятках)

- По лесу мы шагаем, тишину не нарушаем (дети проходят по массажной дорожке)

- Сзади камушек упал, нас немного напугал (легкий бег)

- Здесь куда не бросишь взгляд, шишки на тропе лежат (прыгают с продвижением вперед)

- Позади тяжелый путь. Мы должны передохнуть.

**Дыхательные упражнения** «Туман».

Давайте мы немного разомнемся и выполним следующие упражнения.  
**Игра «Медвежата»**

(Дети выполняют упражнения в соответствии с текстом.)

Медвежата в чаще жили                - все стоят в кругу

Головой своей крутили,                 - вращение головы в одну и другую

Вот так, вот так,                                  стороны

Головой своей крутили

Медвежата мед искали,                  - повороты туловища

Дружно дерево качали,                 - наклоны туловища

Вот так, вот так,

Дружно дерево качали

Вперевалочку ходили,                   - ходьба «по- медвежьи»

И из речки воду пили,                    - наклон туловища вперед,

Вот так, вот так,                                 руки за спиной

И из речки воду пили

А потом они плясали,                    - полуприсяд, подъем прямых рук

Лапы к солнцу поднимали             вверх

Вот так, вот так,

Лапы к солнцу поднимали.

**ОВД**

**Инструктор** **по физо**: Хорошенько мы размялись, молодцы! Ловкие, умелые, быстрые и смелые! А сейчас мы по этой тропинке пойдём, все препятствия нам нипочём.

(музыкальное сопровождение)

(Дети проходят все этапы поточным методом)

- Мы по мостику пройдём, на за что не упадем (Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны)

-Впереди болото, с кочки на кочку прыгать начнём, так и до мишеньки дойдем. (Прыжки из обруча в обруч, руки на поясе.)

- Шишки мишке собирём и порядок наведём (метание шишек в корзину)

- Через туннель пройдём мишеньку найдём (туннель).

Инструктор по физо: Ну, вот, и пришли, впереди поляна, здесь и живет наш друг – Мишка.

Мишка ты где? Давайте позовём его ребята.

Под музыку выходит Мишка.

**Мишка:** Здравствуйте гости дорогие!

                                     Маленькие и большие,

                                     Здравствуйте девчонки и мальчишки

                                     Добро пожаловать в гости к Мишке!

**Дети:** Здравствуй Мишенька.

**Мишка:** Я хозяин леса строгий, спать люблю зимой в берлоге.

                                     И горжусь своей фигурой, занимаюсь физкультурой.

**Инструктор:** значит ты Мишка настоящий спортсмен? А что ты умеешь?

**Мишка:** по медвежьи ходить умею, кувыркаться и бегать вот как умею (бежит за инструктором и за детьми).

**Дети:**

1.Бегать Топтыжка, ты прекращай,

   Лучше с нами поиграй.

**Малоподвижная игра «По ровненькой дорожке»** (дети в кругу).  
По ровненькой дорожке  
Шагают наши ножки. (Хороводный шаг)  
Через камни и песок -Ходьба с высоким подниманием колена  
Перешагивай, дружок.

По тропинке по лесной -Бег по кругу  
Побежали вслед за мной.

А теперь опять пошли - Ходьба по кругу  
И до домика дошли. - Присели, руки сложили «домиком»

Мы по лесу погуляли -Ходьба на месте  
Поиграли, подышали  
И вернулись без сомненья.  
Все с хорошим настроеньем».

**Мишка:**  
Ой, как весело мне стало, и хандра моя пропала!  
Вам спасибо за заботу, наградить мне вас охота.  
Вы подарки получайте и меня не забывайте!

Мишка отдаёт сундучок, рассматриваем содержимое. Мишка награждает детей медалями.

**Инструктор по физо :** Спасибо, а ты ,Мишка, спать ложись на всю зиму долгую.

Мишка прощается и уходит.

**Инструктор по физо:** Спит наш мишка до весны, смотрит сладкие он сны. Пойдемте обратно в детский сад на носочках, чтобы мишку не разбудить.

Ребята, вот мы и вернулись в детский сад, но мишка нам подарил игру. Мамочку играть приглашайте и в кружок дружней вставайте.

**Игра «Салют»**

В круг скорее становитесь,

По цветам все разомкнитесь.

Разноцветный мячик ты,

Ты смотри не урони.

Покатился он по кругу

Упускать его не буду.

**Инструктор по физо:** На этом наш спортивный досуг закончился, вы сегодня были ловкими, быстрыми, весёлыми, внимательными. Молодцы!

**Зимний спортивный праздник**

**«Наши сани едут сами».**

**Возраст:** старший дошкольный  
**Задачи:**

* Закреплять навыки катания на санках из разных исходных положений;
* Учить детей радоваться, играть в команде, не ссориться, уметь договариваться, находить решение в непредвиденной ситуации;
* Оздоравливать детский организм с помощью игр, упражнений на свежем воздухе.

**Оборудование:** костюмы Емели, Бабы Яги; печка, санки (по количеству детей), 2 ориентира, аудиоаппаратура, записи веселой динамичной музыки.

**Словарь:** традиция, санница, избушка, печь, охапка, куролесила.

Ведущий:  
Сыплет, сыплет снег охапками  
На поля зима.  
До бровей накрылись шапками  
Во дворах дома.  
Ночью вьюга куролесила,  
Снег стучал в стекло,  
А сейчас – гляди, как весело  
И белым-бело!  
Мы сегодня с вами праздник веселый устроим. На санях кататься будем, веселого праздника мы не забудем.  
На чем же мы кататься будем, ребята? У нас нет санок. Может быть, Емеля нам поможет?  
Дети обращают внимание на спящего Емелю.  
Здравствуй, Емеля! День на дворе, а ты спишь.  
Емеля переворачивается на другой бок и продолжает спать.  
Как же нам разбудить Емелю? Может быть, назовем соню ласковыми словами? От ласковых и добрых слов он обязательно обязательно проснется.  
Проводится игра-забава «Назови ласково».  
Емеля шевелится открывает глаза, садится, потягивается.  
Емеля: Здравствуйте, ребята. Как приятно слышать ласковые слова. Мне их так давно никто не говорил. Спасибо вам. А что вы тут делаете? Зачем собрались здесь?  
Ведущий: Емеля, у нас праздник. Мы хотели покататься на санках. Да вот беда – санок у нас нет. Ты сможешь нам помочь?  
Емеля: Конечно, помогу. Я знаю волшебные слова: «По щучьему веленью, по моему хотению, явись к нам, веселая Баба Яга, с санками».  
Появляется недовольная Баба Яга.  
Баба Яга: Кто меня разбудил,  
Кто меня расшевелил?  
В избушке была,  
На печке спала.  
Баба Яга бегает вокруг ребят, дергает их за руки и плечи, злится.  
Ведущий: Емеля, ведь ты заказывал веселую Бабу Ягу. А эта злая и невеселая. Она нам весь праздник испортит.  
Емеля: Видно, долго спал. А давайте все вместе скажем: «По щучьему велению, по моему хотению, явись к нам, веселая Баба Яга, с санками».  
Дети повторяют слова.  
Баба Яга убегает и через некоторое время возвращается веселая и с санками.   
Баба Яга:   
Здравствуйте, детишки,   
Девчонки и мальчишки.  
На праздник к вам спешу  
И санки вам везу.  
Ведущий: Спасибо за санки. Баба Яга, а наши дети про тебя игру знают. Хочешь с нами поиграть?  
Баба Яга: Конечно, хочу. Ко мне в избушку на курьих ножках в дремучий лес никто не приходит. Я всегда одна-одинешенька. С вами обязательно поиграю.  
Проводится русско-народная игра «Баба Яга», для которой на снегу рисуется круг, в середину него становится Баба Яга. В руках у нее метла. Вокруг бегают ребята и дразнят.  
Баба Ежка,  
Костяная ножка,   
С печки упала,  
Ножку сломала.  
А потом и говорит:  
«У меня нога болит».  
Пошла она на улицу,  
Задавила курицу.  
Пошла на базар,  
Задавила самовар.  
Пошла на лужайку,  
Испугала зайку.  
Баба Яга скачет из круга на одной ноге и старается кого-нибудь из игроков коснуться метлой. Кого она «запятнает», тот замирает на месте.  
Интересная игра,  
Ее запомню я, друзья.  
А сейчас хочу для вас  
Танец бойкий показать.  
(Танцует под веселую музыку)  
Давно мне не было так весело, как у вас.  
Емеля: А сейчас еще веселее будет. Внимание! Для детей – соревнования.  
Баба Яга: А почему только для детей? Можно и мне поучаствовать в соревнованиях?  
Емеля: Сегодня можно все.  
**Эстафета 1. «Наши сани едут сами»**Формируются две команды по пять человек. По сигналу, держась за спинку санок, нужно добежать до ориентира и вернуться к своей команде. Далее задание выполняет следующий участник команды. Баба Яга и Емеля принимают участие в этой эстафете наравне с ребятами.   
**Эстафета 2. «Чья пара быстрей?»**Формируются две команды по десять человек. Внутри команд игроки разделяются на пары. По сигналу один участник везет другого на санках до ориентира, там они меняются местами и возвращаются к своей команде. Далее задание выполняет следующая пара.  
**Эстафета 3. «Чья команда самая ловкая?»**Формируются две команды по пять человек. По сигналу первые игроки каждой из команд садятся на санки и, отталкиваясь только ногами, доезжают до ориентира. Обратно они возвращаются бегом и передают санки следующим игрокам. Ведущему необходимо следить за тем, чтобы в эстафетах участвовали все дети.  
Баба Яга:  
Молодцы, соревновались вы с задором.  
А мы следили за вами с восторгом.  
В круг скорее вы вставайте,  
Санки в цент выставляйте.  
Дети образуют большой круг, в центр которого выставляют санки. Далее проводится игра «Кто быстрее на санки?». Под веселую музыку дошкольники бегают по кругу, совершают прыжки на двух ногах, ходят большими и маленькими шагами и т.д. С окончанием музыки ребята быстро садятся на санки. Таким образом игра проводится несколько раз.  
Ведущий: Наш праздник походит к концу. Емеля, а давай наградим детей за участие в празднике.  
Емеля: Ну что ж, давай. По щучьему велению, по моему хотению, Баба Яга, раздобудь подарки.  
Баба Яга убегает и через некоторое время возвращается с подарками. Ребятам торжественно их вручают.  
Баба Яга:  
Спасибо за праздник,  
Улыбки, веселье,  
За смех и задор,  
Что в ваших глазах.  
Пора возвращаться  
В чащобу, в избушку,   
На печку залезть  
И немного поспать.   
Баба Яга прощается со всеми и убегает.  
Звучит веселая музыка, дети с Емелей катаются на санках. Праздник заканчивается.

**Летний спортивный праздник**

**МЫ ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА**

**Возраст:** старший дошкольный

**Место проведения:** спортивная площадка детского сада.

**Задачи:**

* предоставлять детям возможность применять навыки и умения, приобретенные на занятиях в детском саду;
* продолжать учить дошкольников играть в команде, учиты­вая возможности партнера, не ссориться, не обижаться друг на друга, уметь договариваться;
* развивать ловкость, быстроту, сообразительность, логическое мышление.

**Оборудование:** флаг, маршрутные карты, аудиоаппаратура, записи веселой музыки; костюмы Спортика, Кота Ученого, доктора Айболита,Петрушки, самокат, ориентиры, секундомер (4 шт.), скакалка, мяч, кор­зина, несколько атласных лент длиной 5 м каждая.

**Словарь:** флаг, богатырь, победа, команда-победительница.

       Дошкольники, заранее разделившись на 3—4 команды, выходят на площадку.

       Ведущий

На спортивную площадку

Приглашаем всех сейчас

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас.

       Ребенок

Мы встречаем праздник лета,

Праздник спорта, праздник света.

Солнышко милое, улыбнись.

Из-за тучек скорей покажись.

       Ведущий. Добрый день, дорогие ребята! Сегодня мы с вами собрались на спортивный праздник. Давайте назовем его праздни­ком Солнца, праздником Лета, праздником хорошего настроения.

       Ведущий предоставляет слово командам для приветствия.

       Ребенок.

Умоем солнцем спины

И сон водой встряхнем.

Кто делает зарядку —

Растет богатырем.

                  М. Садовский

       Звучит песня «Вместе весело шагать» (сл. М. Матусовского, муз. В. Ша-инского), под которую по показу ведущего дети выполняют веселую разминку.

       Ведущий. Какая из команд самая быстрая, самая ловкая, самая сообразительная, покажут сегодняшние соревнования. Итак, игроки команды, первыми выполнившие все задания и прошедшие все стан­ции, поднимут флаг Спорта и Здоровья, который будет развеваться над нашей спортивной площадкой все лето. Перед началом состяза­ний каждая команда получит свою маршрутную карту.

       Капитаны команд получают маршрутные карты.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Маршрутная карта команды «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» | | |
| Станции |  | Время |
| «Быстрые» |  |  |
| «Ловкие» |  |  |
| «Веселые» |  |  |
| «Смелые» |  |  |
|  | Общее время |  |

       Ведущий. Вперед, за капитанами!

В путь возьми с собой смекалку,

Ловкость, силу, быстроту.

Смех возьми и дружбу друга.

Так нужны они в пути.

       Команды, согласно своим маршрутным картам, движутся по стан­циям, на каждой дошкольников ждет персонаж, который будет следить за их действиями. После того как игроки команд выполнят задание, в маршрутную карту проставляется время, и команда переходит на сле­дующую станцию.

**Станция «Быстрые»**

  Детей встречает С п о р т и ка.

       Спортик:

Со спортом с детства я дружу

И вам того желаю,

Здоровье, силу, красоту

Всем спорт нам обещает.

**Комбинированная эстафета**

       Вся команда выстраивается в одну колонну за стартовой линией. Расстояние от стартовой линии до ориентира 8 м. Первую четверть пути ребенок выполняет прыжки через скакалку, затем отбивает мяч до ориентира, который должен оббежать, потом с мячом в руках он бежит до скакалки и, вновь выполняя прыжки через скакалку, возвращается к команде. С помощью секундомера Спортик фикси­рует время, затраченное командой на эстафету.

**Станция «Ловкие»**

       Детей встречает доктор   Айболит.

        Доктор Айболит

Здравствуйте, детишки,

Девчонки и мальчишки.

Вы здоровы?

К медицинской проверке готовы?

       Дети (хором). Да!

       Ведущий. Доктор, наши дети просто клад. Больных нет. Угрю­мых нет. Все веселы и бодры.

       Доктор осматривает детей. Предлагает им присесть, нагнуться, потя­нуться, улыбнуться.

       Доктор Айболит. Что ж, проверкой я доволен. Здоровы маль­чишки, веселы девчонки. .Можно провести спортивные соревнова­ния.

**Вперед на самокате**

       Игроки команды выстраиваются у стартовой линии. Расстояние до ориентира 6 м.

       По команде доктора Айболита первый ребенок едет на самокате до ориентира, берет мяч и пытается попасть им в корзину, расположенную в 2 м. Затем игрок возвращается на самокате к своей ко­манде. Далее задание выполняет следующий участник. После того как финиширует последний игрок, доктор Айболит записывает в маршрутную карту команды общее время, затраченное на прохожде­ние данной станции.

**Станция «Эрудированные»**

       Детей встречает Кот  ученый.

        Кот ученый. Рад познакомиться с вами, умными, эрудирован­ными ребятами. Приготовил я для вас чудо-викторину. Попытайтесь ответить на вопросы и порадовать меня своими ответами.

**Чудо-викторина**

       1. Доскажи словечко:

Солнце, воздух и вода—

Наши лучшие ... (друзья).

       2. Продолжи логическую цепочку.

       Футбол — мяч, бадминтон — волан, хоккей — ... (шайба).

       Хоккей — клюшка, стрельба — винтовка, теннис — ... (ракетка).

       3. Что лишнее?

       Футбол, ворота, мяч, ракетка.

       Гимнастика, лента, мяч, санки.

       Хоккей, лед, клюшка, ворота, лыжи.

       Кот ученый на секундомере фиксирует время, затраченное игро­ками на выполнение заданий, и заносит этот результат в маршрут­ную карту команды.

**Станция «Веселые»**

       Детей встречает  Петрушка.

        Петрушка

Развеселый я Петрушка.

Яркий колпак у меня на макушке.

Я люблю веселый смех,

Задор, улыбки и успех.

       А еще я люблю веселые и смешные задания. Например, предлагаю вам сейчас заплести косичку. Но плести вы ее будете все вместе из атласных лент.

**Аттракцион «Заплети косичку»**

        Один участник зажимает в руке все три конца разноцветных лент. Другие три игрока держат эти ленты за их кончики. Перебегая с местана место, ребята должны заплести косичку. Остальные игроки помога­ют своим товарищам советами. По мере необходимости посильную помощь может оказать и взрослый. Под веселую музыку дети выпол­няют задание, в конце которого Петрушка проставляет затраченное время в маршрутную карту. Вариант: в этом задании (по договоренно­сти) всем командам можно поставить одно и то же время.

       После прохождения командами всех станций сказочные персона­жи собирают маршрутные карты и просчитывают общее время про­хождения всех заданий каждой командой. В итоге определяется ко­манда-победительница, которая поднимает флаг Спорта и Здоровья.

       Петрушка

Спасибо за праздник,

Улыбки, веселье,

Задор, теплоту,

Красоту и уют.

       Доктор Айболит

Пора пришла расстаться,

Всем желаю оставаться.

Не болеть, не скучать.

Меня в гости приглашать.

       Ведущий. Ребята! Наш праздник подходит к концу. Мне очень приятно, что вы такие ловкие, быстрые, задорные, дружные, веселые, а значит, здоровые! До новых встреч!

       На этом спортивный праздник заканчивается.