

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Сказка» г.Катав-Ивановска»  
Катав – Ивановского муниципального района

СОГЛАСОВАННО  
педагогическим советом  
протокол № 1 от «01» 09 2022 г.

и.о. заведующего МДОУ «Детский сад «Сказка» г.Катав-Ивановска»  
С.Н. Решетникова  
Приказ № 1-ОД от «01» 09 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
инструктора по физической культуре

Срок реализации программы  
2022-2023 год

Разработчик:  
Инструктор по физ.культуре 1 кв. категории С.А. Беловолова

Катав-Ивановск  
2022 год



## Содержание

### I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Принципы и подходы .....	6
1.4. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста .....	6
1.5. Планируемые результаты освоения Программы.....	13

### II. Содержательный раздел

2.1. Цели и задачи.....	18
2.2. Содержание образовательной области «Физическое развитие».....	19
2.3. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы.....	21
2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.....	23
2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы.....	27
2.6. Формы взаимодействия с семьями воспитанников.....	30
2.7. Региональный компонент.....	32

### III. Организационный раздел Программы

3.1. Материально-техническое обеспечение программы.....	34
3.2. Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении.....	37
3.3. Организация двигательного режима дошкольников МДОУ.....	39
3.4. Распределение непрерывной образовательной деятельности, спортивных досугов по образовательной области «Физическое развитие» на 2022 – 2023 учебный год.....	41

### ПРИЛОЖЕНИЕ.

Календарный план занятий по физической культуре.....	45
--	----

# **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ Программы**

## **1.1 Пояснительная записка.**

Данная рабочая программа инструктора по физической культуре муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения Муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада «Сказка» Катав- ивановского муниципального (далее Программа) для детей от 3 – 7 лет разработана по образовательной области «Физическое развитие» на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста.

Рабочая программа по физическому развитию составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность МДОУ:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (вступил в силу 01.09.2013г.);
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. №1155«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован в Министерстве РФ 14 ноября 2013 г., № 30384);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049 -13 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (зарегистрировано в Министерстве России 29 мая 2013 г., №28564);
- Постановлением Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам.
- Другими федеральными законами; указами Президента Российской Федерации, постановлениями Правительства РФ, иными федеральными нормативными актами,
- Нормативными правовыми актами органов исполнительной власти Катав- Ивановского района, правовыми актами органов местного самоуправления.
- а также уставом учреждения, договором о взаимоотношениях с Учредителем, договором между учреждением и родителем (законным представителем) воспитанника и другими локальными актами учреждения.

Обязательная часть Программы разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред.Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой и представляет собой определенный подбор игр и физических упражнений для детей от 3 лет до 7 лет, который может быть реализован в разных формах и видах двигательной деятельности в детском саду и дома.

Часть, формируемую участниками образовательных отношений, составили:

- модель двигательной активности с использованием разнообразных форм и с учетом времени года и возрастных психофизиологических возможностей детей, взаимосвязи планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду;

- закаливающие мероприятия;

физкультурно-оздоровительные мероприятия с детьми и с родителями воспитанников с учетом традиционных праздников, событий и регионального компонента.

## 1.2 Цели и задачи программы

**Целью данной программы является** - реализация содержания Образовательной программы Муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада МДОУ «ДС «Сказка» г.Катав-Ивановска» муниципального района в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования по физическому развитию воспитанников.

### **Задачи и направления физического развития в соответствии с ФГОС ДО:**

- Приобретение опыта двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости).
- Приобретение опыта в видах деятельности детей, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.
- Владение подвижными играми с правилами.
- Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### ***Программа (обязательная часть) обеспечивает:***

Создание условий для потребности детей в двигательной активности, формирование здорового образа жизни.

### ***Программа направлена на решение задач:***

- Охрана и укрепление здоровья детей.
- Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями.
- Создание условий для реализации двигательной активности
- Воспитание потребностей в здоровом образе жизни
- Обеспечение физического и психического благополучия

***Цели и задачи реализации Программы (часть, формируемая участниками образовательных отношений).***

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### 1.3 Принципы и подходы

В Программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современной научной «Концепции дошкольного воспитания» о признании самоценности дошкольного периода детства. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (осознанности и активности, последовательности, принцип повторения и наглядности, доступности и индивидуализации) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания.

Основные из этих принципов: всестороннее и гармоничное развитие личности; связь физической культуры с жизнью; оздоровительная направленность физического воспитания; непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха; постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий; цикличное построение непосредственно образовательной деятельности; возрастная адекватность направлений физического воспитания.

*В части, формируемой участниками образовательных отношений, учтены следующие специфические принципы:*

- обеспечение охраны жизни, физического и психического здоровья детей;
- организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей;
- обеспечение личностно-ориентированного и деятельностного подхода к физическому развитию воспитанников

### 1.4 Характеристики значимые для разработки и реализации Программы, в том числе характеристики особенностей развития детей среднего и дошкольного возраста

Возрастные группы	Возраст детей	Всего детей
средняя группа	4-5 лет	43
старшая группа	5-6 лет	23
подготовительная к школе группа	6-7 лет	46

#### Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

### Средняя группа (от 4 до 5 лет)

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, а ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей. Значительное развитие получает изобразительная деятельность. Рисунок становится предметным и детализированным. Графическое изображение человека характеризуется наличием туловища, глаз, рта, носа, волос, иногда одежды и ее деталей. **Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности.** Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т. д.

Усложняется конструирование. Постройки могут включать 5–6 деталей. Формируются навыки конструирования по собственному замыслу, а также планирование последовательности действий.

**Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики.** Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина.

Совершенствуется ориентация в пространстве.

Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7–8 названий предметов. **Начинает складываться произвольное запоминание:** дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т. д.

**Начинает развиваться образное мышление.** Дети способны использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Дошкольники могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа.

Для детей этого возраста особенно характерны известные феномены Ж. Пиаже: сохранение количества, объема и величины. Например, если им предъявить три черных кружка из бумаги и семь белых кружков из бумаги и спросить: «Каких кружков больше — черных или белых?», большинство ответят, что белых больше. Но если спросить: «Каких больше — белых или бумажных?», ответ будет



таким же — больше белых.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15–20 минут. Он способен

удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

В среднем дошкольном возрасте улучшается произношение звуков и дикция. **Речь становится предметом активности детей.** Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы.

Развивается грамматическая сторона речи. Дошкольники занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении с взрослым становится вне ситуативной.

**Изменяется содержание общения ребенка и взрослого.** Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. **Ведущим становится познавательный мотив.** Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания.

**Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.**

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. **В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность.** Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа «Я» ребенка, его детализации.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками; дальнейшим развитием образа «Я» ребенка, его детализацией.

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

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей,

отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». (В игре «Больница» таким центром оказывается кабинет врача, в игре «Парикмахерская» — зал стрижки, а зал ожидания выступает в качестве периферии игрового пространства.) Действия детей в играх становятся разнообразными.

Развивается изобразительная деятельность детей. Это **возраст наиболее активного рисования**. В течение года дети способны создать до двух тысяч рисунков. Рисунки могут быть самыми разными по

содержанию: это и жизненные впечатления детей, и воображаемые ситуации, и иллюстрации к фильмам и книгам. Обычно рисунки представляют собой схематичные изображения различных объектов, но могут отличаться оригинальностью композиционного решения, передавать статичные и

динамичные отношения. Рисунки приобретают сюжетный характер; достаточно часто встречаются многократно повторяющиеся сюжеты с небольшими или, напротив, существенными изменениями. Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным. По рисунку можно судить о половой принадлежности и эмоциональном состоянии изображенного человека.

Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Дети используют и называют различные детали деревянного конструктора. Могут заменить детали постройки в зависимости от имеющегося материала. **Овладевают обобщенным способом обследования образца**. Дети способны выделять основные части предполагаемой постройки. **Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям**. Появляется конструирование в ходе совместной деятельности.

*Дети могут конструировать из бумаги, складывая ее в несколько раз (два, четыре, шесть сгибаний); из природного материала. Они осваивают два способа конструирования:*

- 1) от природного материала к художественному образу (ребенок «достраивает» природный материал до целостного образа, дополняя его различными деталями);
- 2) от художественного образа к природному материалу (ребенок подбирает необходимый материал, для того чтобы воплотить образ).

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд - по возрастанию или убыванию - до 10 различных предметов.

Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если

сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения. Это свидетельствует о том, что в различных ситуациях восприятие представляет для дошкольников известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать

несколько различных и при этом противоположных признаков.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление.

Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т. д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объектов в результате различных воздействий, представления о развитии и т. д. Кроме того, **продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно - логического мышления.** В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения

классов. Так, например, старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т. д.

Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет **активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.**

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания.

Наблюдается переход от произвольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни.

Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы.

Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только

главное, но и детали.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей в игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ «Я».

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

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т. д.

**Игровые действия детей становятся более сложными**, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию.

При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

Так, ребенок уже обращается к продавцу не просто как покупатель, а как покупатель-мама или покупатель-шофер и т. п. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Например, исполняя роль водителя автобуса, ребенок командует пассажирами и подчиняется инспектору ГИБДД. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры.

Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее.

**Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма.** Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек.

Мальчики охотно изображают технику, космос, военные действия и т. п. Девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей и т. д. Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т. д.

Изображение человека становится еще более детализированным и пропорциональным.

Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями.

При правильном педагогическом подходе у дошкольников формируются художественно-творческие

способности в изобразительной деятельности.

К подготовительной к школе группе дети в значительной степени осваивают конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Свободные постройки становятся симметричными и пропорциональными, их строительство осуществляется на основе зрительной ориентировки.

Дети быстро и правильно подбирают необходимый материал. Они достаточно точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка, и материал, который понадобится для ее выполнения; **способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.**

В этом возрасте дети уже могут освоить сложные формы сложения из листа бумаги и придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать. **Данный вид деятельности не просто доступен детям — он важен для углубления их пространственных представлений.**

Усложняется конструирование из природного материала. Дошкольникам уже доступны целостные композиции по предварительному замыслу, которые могут передавать сложные отношения, включать фигуры людей и животных.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков.

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы девять точек, расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов. **Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным.** В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников продолжает **развиваться речь**: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте.

Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы,

прилагательные и т. д.

В результате правильно организованной образовательной работы у детей развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

### **1.5 Планируемые результаты освоения Программы**

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, одна-ко каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но могут углублять и дополнять его требования.

Таким образом, целевые ориентиры программы «От рождения до школы» базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к программе «От рождения до школы», и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС.

В программе «От рождения до школы», так же как и в Стандарте, целевые ориентиры даются для детей раннего возраста (на этапе перехода к дошкольному возрасту) и для старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования).

**Промежуточные результаты освоения Программы по образовательной области для каждой возрастной группы:**

- **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

*(обязательная часть)*

1. Знает части тела и органы чувств, их значение для жизни и здоровья человека.
2. Имеет представление о здоровом образе жизни.

3. Умеет оказывать себе элементарную помощь при ушибах, при необходимости обращаются за помощью к взрослым при заболевании, травме.
4. Ходит и бегаёт с согласованными движениями рук и ног. Бегаёт легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
5. Ползает, пролезает, подлезает, перелезает через предметы. Перелезает с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентируется в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места сочетает отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохраняют равновесие. Выполняет прыжки через короткую скакалку.
7. Принимает правильное исходное положение при метании, отбивает мяч о землю правой и левой рукой, бросает и ловит его кистями рук (не прижимая к груди)
8. Участвует в построении, соблюдает дистанцию во время передвижения. Проявляет психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
9. Выполняет ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил игры.
10. Проявляет активность в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
11. Выполняет действия по сигналу.

- **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

- (обязательная часть)**

*Имеет представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.*

1. Имеет представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения).
2. Проявляет интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
3. Имеет представление об истории олимпийского движения.
4. Соблюдает технику безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
5. Осознанно выполняет движения.
6. Легко ходит и бегаёт, энергично отталкиваясь от опоры, бегаёт наперегонки, с преодолением препятствий.
7. Лазит по гимнастической стенке, меняя темп.
8. Прыгает в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаётся, отталкивается и приземляется в зависимости от вида прыжка, прыгает на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохраняя равновесие

при приземлении.

9. Сочетает замах с броском при метании, подбрасывает и ловит мяч одной рукой, отбивая его правой и левой рукой на месте, и ведет его при ходьбе.

10. Ориентируется в пространстве.

11. Знает элементы некоторых спортивных игр, игр с элементами соревнования, играми- эстафетами.

12. Совместно со взрослыми готовит физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирает его на место.

13. Проявляет интерес к различным видам спорта, к спортивным играм и упражнениям, проявляет инициативу и творчество.

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

***(обязательная часть)***

1. Соблюдает принципы рационального питания.

2. Имеет представление об активном отдыхе, о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

3. Соблюдает заданный темп в ходьбе и беге, сочетает разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Выполняет активные движения кисти руки при броске.

4. Перелазит с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

5. Быстро перестраивается на месте и во время движения, равняется в колонне, шеренге, кругу; выполняет упражнения ритмично, в указанном темпе.

6. Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), спортивные упражнения.

7. Самостоятельно следит за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвует в уходе за ними.

8. Проявляет выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

9. Самостоятельно организует подвижные игры, придумывает собственные игры, варианты игр, комбинирует движения.

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

11. Использует разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), ориентируется в пространстве; справедливо оценивает свои результаты и результаты товарищей. Проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).



## **Планируемые результаты освоения Программы**

**(часть, формируемая участниками образовательных отношений).**

### ***Средняя группа (4-5 лет)***

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; Воспитание культурно-гигиенических навыков;

Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни; Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

Накопление и обогащение двигательного опыта детей; Овладение основными видами движения;

Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### ***Старшая группа (5-6 лет)***

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; Воспитание культурно-гигиенических навыков;

Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни; Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

Накопление и обогащение двигательного опыта детей; Овладение основными видами движения;

Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

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

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; Воспитание культурно-гигиенических навыков;

Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни; Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

Накопление и обогащение двигательного опыта детей; Овладение основными видами движения;

Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

### ***Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:***

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.

- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и

радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.

- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.

- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.

- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.

- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.

- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.

- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.

- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.

- Проявляет ответственность за начатое дело.

- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

- Открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относится к обучению в школе.

- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.

- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).

- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических

событиях.

- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.

- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.

- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Цели и задачи

#### Цель:

- 1) гармоничное физическое развитие;
- 2) формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- 3) формирование основ здорового образа жизни.

#### Задачи:

##### 1) Оздоровительные:

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организм;
- всестороннее совершенствование физических качеств;
- повышение работоспособности и закаливание.

##### 2) Образовательные:

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

##### 3) Воспитательные:

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

## 2.2. Содержание образовательной области «Физическое развитие»

(обязательная часть) представлены:

- **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. —М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2015, с. 132-133,135-136

- **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2015, с. 133,136

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

Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2015, с. 133-134,137

- **Физкультурно-оздоровительная работа (обязательная часть) представлена:** Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. —М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2015, с. 130-137

### **Физкультурно – оздоровительная работа**

**(часть, формируемая участниками образовательных отношений)**

В МКДОУ существует модель организации физкультурно-оздоровительной работы

**Цель:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие

**Задачи:**

- Охрана и укрепление здоровья детей
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни
- Обеспечение физического и психического благополучия.

Организация двигательного режима дошкольников МКДОУ. **Система профилактической работы по оздоровлению дошкольников:**

- Элементы точечного массажа
- Комплексы по профилактике плоскостопия
- Дыхательная гимнастика
- Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)

- Прогулки, динамический час
- Оптимальный двигательный режим **Закаливание:**
- Сон без маек
- Ходьба босиком
- Полоскание полости рта
- Мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ: лук, чеснок (ароматерапия).

***Перечень методической литературы*** (обязательная часть) представлен:

Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. —М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2015, с. 331-332

***Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений*** (обязательная часть) представлен:

Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой. —М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2015, с. 308-322.

### **2.3. Вариативные формы, способы, методы, средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательной потребностей и интересов**

#### ***Средняя группа (4-5 лет)***

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течении дня.

#### ***Старшая группа (5-6 лет)***

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

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

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;

- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

Создание условий для физического развития. Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

*Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:*

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

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития. Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

## 2.4. Особенности образовательной деятельности по физической культуре разных видов и культурных практик

Культурные практики	Описание содержания культурных практик
<p><i>общеразвивающие упражнения</i></p>	<p>Направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.</p> <p><b>Развитие гибкости:</b> широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.</p> <p><b>Развитие координации:</b> произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p>
	<p><b>Формирование осанки:</b> ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p><b>Развитие силовых способностей:</b> динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и</p>



	<p>перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.</p> <p><b>Развитие координации:</b> бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p><b>Развитие быстроты:</b> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p><b>Развитие выносливости:</b> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p>
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>	<p>Направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни.</p> <p><u>По этому направлению разработаны:</u></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-комплексы утренней гимнастики</li> <li>-комплексы физкультминуток</li> <li>-комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп</li> <li>-комплексы дыхательных упражнений гимнастика для глаз и т. п.</li> </ul>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p>	<p>Направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><u>Беговые упражнения:</u> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><u>Прыжковые упражнения:</u> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p><u>Броски:</u> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.</p> <p><u>Подвижные и спортивные игры:</u> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><u>На материале футбола:</u> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча.</p> <p><u>На материале баскетбола:</u> ведение мяча; броски мяча в корзину.</p>

<p><b>Физкультурно -досуговые мероприятия</b></p>	<p>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.</p> <p>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.</p>
---	--

## 2.5 Способы и направления поддержки детской инициативы

Для успешной реализации Программы в детском саду обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

- 1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- 2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость, как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- 3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности; поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- 5) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- 6) защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- 7) поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

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

- 1. обеспечение эмоционального благополучия через:**
  - непосредственное общение с каждым ребенком;
  - уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;
- 2. поддержку индивидуальности и инициативы детей через:**
  - создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
  - создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
  - не директивную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);
- 3. установление правил взаимодействия в разных ситуациях:**
  - создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а

также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;

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

- развитие умения детей работать в группе сверстников;

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

- создание условий для овладения культурными средствами деятельности;

- организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно-эстетического развития детей;

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

- оценку индивидуального развития детей.

**5. взаимодействие с родителями** (законными представителями) по вопросам образования ребёнка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

## **Способы поддержки детской инициативы в освоении образовательной области**

### **«Физическое развитие»**

#### ***Младший дошкольный возраст (от 3 до 4 лет)***

- использовать в работе с детьми формы и методы, побуждающие детей к различной степени двигательной активности;

- проводить индивидуальную работу в усвоении основных видов движений;

- создавать условия для приобщения к здоровому образу жизни (воспитание культурно-гигиенических навыков).

#### ***Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)***

- создавать условия для повышения двигательной активности детей;

- использовать в работе с детьми методы и приемы, активизирующие детей на самостоятельную двигательную деятельность (детские подвижные игры);

- поощрять возникновение у детей индивидуальных двигательных интересов и предпочтений, активно использовать их в индивидуальной работе с каждым ребёнком;

- проводить индивидуальные беседы по формированию положительного отношения к ценностям здорового образа жизни.

### ***Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет) (от 6 до 7 лет)***

- развивать и поддерживать активность, инициативность и самостоятельность в двигательной деятельности;
- поощрять и поддерживать индивидуальные двигательные интересы и предпочтения (подвижные игры, спортивные игры);
- создавать условия для закрепления двигательных навыков, развития физических качеств;
- обеспечение спортивным оборудованием и инвентарем детской двигательной деятельности; - проводить беседы по воспитанию у детей положительного отношения к ценностям здорового образа жизни;
- использовать наглядный материал для формирования у детей положительного отношения к своему здоровью, здоровью своих близких и сверстников

## 2.6. Формы взаимодействия с семьями воспитанников

Цель работы по данному направлению – осуществление преемственности МДОУ «ДС «Сказка» г.Катав-Ивановска» и семьи в вопросах физического воспитания и оздоровления детей, изучение и активизация педагогического потенциала семьи:

- формирование у родителей активной позиции в физическом воспитании и оздоровлении ребенка; разработка и внедрение инновационных форм и приемов работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни
- систематизация деятельности через разработку перспективного планирования работы с родителями по формированию здорового образа жизни.

Среди принципов взаимодействия с родителями следует отметить:

1. Принцип личностной ориентации. Взаимодействие с семьей на основе принятия и уважения ее индивидуальной семейной истории, традиций, образа жизни. Ориентация на удовлетворение образовательного запроса конкретной семьи.

2. Принцип социального партнерства. Взаимодействие детского сада и семьи строится через открытость в решении общих задач воспитания, на основе позиции – детский сад – профессиональный помощник семьи в воспитании ребенка. Исключается позиция доминирования по принципу «мы педагоги – мы лучше знаем что нужно». Формируется позиция диалога и неформального взаимодействия на основе взаимного уважения и доверия.

3. Принцип социального творчества. Детский сад – это место, где интересно и комфортно не только ребенку, но и родителю, для которого созданы все условия, помогающие раскрывать собственный родительский потенциал. Детский сад – это территория совместного семейного творчества, помогающего и ребенку, и родителю в построении партнерских отношений, развитии собственного «Я».

Система взаимодействия с родителями включает в себя следующие формы работы:

- родительские собрания (общие и групповые);
- встречи со специалистами Валеологического центра;
- консультации педагогов ДОУ;
- анкетирование;
- выпуск информационных бюллетеней;
- оформление фото-выставок, информационных стендов, адаптационных уголков для родителей;
- смотры-конкурсы и т.п.

Наряду с традиционными формами взаимодействия с родителями, в ДОУ используются следующие совместные мероприятия:

- музыкально-игровые программы
- дни здоровья;
- мастер-классы;

- фестиваль «Папа, мама, я – здоровая семья!»
- тематические мероприятия, посвященные празднованию значимых дней. Содержание работы с родителями на учебный год представлено в планировании.



## 2.7. Региональный компонент

### (часть, формируемая участниками образовательных отношений)

В современной социокультурной ситуации большое значение отводится формированию национальных ценностей на основе приобщения дошкольников к народной культуре своего родного края. В связи с этим в содержании образования отражен региональный компонент, включающий историю, культуру, традиции, искусство и выступающий средством формирования в детях чувства любви к малой родине.

Организация образовательной среды осуществляется с учетом реализации принципа культуросообразности и регионализма, предусматривающего становление различных сфер самосознания ребенка на основе культуры своего народа, ближайшего социального окружения, на познании историко-географических, этнических особенностей социальной, региона, с учетом национальных ценностей и традиций в образовании.

Реализацию содержания национально-регионального компонента образовательного процесса рекомендуется осуществлять не столько в организованных формах обучения (занятиях), сколько через организацию работы с детьми вне занятий, в совместной и самостоятельной деятельности. Ведущее место здесь должно принадлежать развивающим играм, чтению художественной литературы, продуктивным видам деятельности (изобразительной, музыкальной, театрализованной), активному исследованию социального и природного мира, а так же грамотно организованной развивающей предметно - организационной среде, где дети могут заниматься самостоятельно, по собственной инициативе. Оптимальным условием развития ребёнка является социально - педагогическая культура педагога, раскрывающаяся в такой категории, как «взаимодействие».

Планирование работы осуществляется в соответствии с комплексно-тематическим планированием, где региональный компонент прослеживается в следующих темах:

- Мой город. Моя страна.
- Я в мире человека. Семья. Родословная
- Осень. Зима. Весна. Лето
- Деревья наших и тропических лесов.
- Растительный мир – цветы
- Птицы
- Дикие животные наших лесов
- Планета Земля. Космос
- День Победы.

*Содержание образовательной области «Физическое развитие».*

Традиционные для Урала виды спорта, спортивные игры. Способы закаливания с учетом особенностей Челябинской области.

Упражнения, подвижные игры, использование их в самостоятельной и совместной с другими деятельности.

Традиционные для Урала продукты питания и блюда. Национальная кухня.

Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями Урала. Особенности национальной одежды народов Урала.

### III. Организационный раздел Программы

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение программы

*Развивающая предметно - пространственная среда обеспечивает* максимальную реализацию образовательного потенциала пространства МДОУ «ДС «Сказка» г.Катав-Ивановска», группы и участка, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами;
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно- пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

<b>Вид помещения. Функциональное Использование</b>	<b>Оснащение</b>
<b>Спортивный зал</b>	Спортивное оборудование (переносное). Стационарное спортивное оборудование (шведская стенка). Ковер
<b>Территория ДОУ</b>	Стационарное спортивно-игровое оборудование.
<b>Групповые комнаты</b>	<i>Зона физического развития</i> Спортивное оборудование. Оборудование для спортивных игр.

## Список литературы.

- 1) Программно-методическое пособие «Расту здоровым». Автор Зимонина В.Н.
- 2) М.М.Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения»
- 3) В.Г. Алямовская Как воспитать здорового ребёнка.
- 4) Л.В. Гаврючина Здоровьесберегающие технологии в ДОУ (Здоровый малыш)
- 5) Глазырина Л. Д. Физическая культура — дошкольникам.
- 6) Глазырина Л. Д. Физическая культура в средней группе детского сада.
- 7) Глазырина Л. Д. Физическая культура в старшей группе детского сада.
- 8) Глазырина Л. Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада.
- 9) Г.П. Лескова, П.П.Буцинская, В.И.Васюкова «Общеразвивающие упражнения в детском саду»
- 10) В.Г.Фролов, Г.П.Юрко Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста.
- 11) А.В.Кенеман Детские подвижные игры народов
- 12) З.М.Богуславская, Е.О. Смирнова Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста.
- 13) М.А. Давыдова Спортивные мероприятия для дошкольников
- 14) Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
- 15) Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
- 16) Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
- 17) Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет
- 18) И.Е. Аверина Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ
- 19) Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений.
- 20) Л.Г. Голубева, И.А. Прилепина Закаливание дошкольника  
Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 л.

### 3.2. Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении.

Ведущим фактором укрепления здоровья является выполнение режима дня. Режим дня в МДОУ «ДС «Сказка» г.Катав-Ивановска» соответствует возрастным психофизиологическим особенностям ребёнка, представляет собой оптимальное сочетание режимов бодрствования и сна в течение дня при реализации принципа рационального чередования различных видов деятельности и активного отдыха. Основные физиологические принципы построения режима дня соблюдаются в рамках медико-педагогических требований, определяющих регламентацию умственных и физических нагрузок, своевременный отдых, сон, пребывание детей на воздухе, регулярный приём пищи, достаточный объём двигательной активности.

В МДОУ «ДС «Сказка» г.Катав-Ивановска» особое внимание уделяется:

- Соблюдению режима дня в соответствии с функциональными возможностями ребёнка, его возрастом и состоянием здоровья.
- Соблюдению баланса между различными видами активности детей (умственной, физической и др.), виды активности целесообразно чередуются.
- Организации гибкого режима посещения детьми групп (с учётом потребностей родителей, для детей в адаптационном периоде и пр.):
  - в тёплое время года (сентябрь, октябрь, апрель, май) в хорошую погоду приём детей проводится на улице;
  - время прогулки может быть сокращено до 1 часа в холодное время года (с ноября по март) в зависимости от погоды;
  - в тёплое время года (сентябрь, октябрь, апрель, май) время прогулок может быть увеличено до 2 часов – утром, до 2,5 часов – вечером в зависимости от погоды;
  - в тёплое время года совместная деятельность, а также индивидуальная работа воспитателей может быть проведена на улице.
  - проведению гигиенических мероприятий по профилактике утомления отдельных детей с учётом времени года, погоды.

Режим работы детского сада: с 6.30 до 18.30 часов.

Режим жизнедеятельности детей в МДОУ «ДС «Сказка» г.Катав-Ивановска» разработан на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- СанПиН 2.4.1.3049-13 от 29 мая 2013 г. № 28564;
- Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Режим дня составлен с расчётом на 10 - часовое пребывание ребёнка в детском саду, учитывает возрастные и индивидуальные особенности воспитанников ДОУ.

### 3.3. Организация двигательного режима дошкольников

#### МДОУ «ДС «Сказка» г.Катав-Ивановска»

Составлена в соответствии с Сан ПиН п.13

<b>Вид занятий и форма двигательной деятельности</b>	<b>Особенности организации</b>	<b>4-5 лет</b>	<b>5-6 лет</b>	<b>6-7 лет</b>
1. Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале или группе (летом на открытом воздухе)	5-10мин.	7-10 мин.	7-10 мин.
2. Двигательная разминка во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз)	Ежедневно	10мин.	10мин	10мин
3. Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий	1-3мин.	1-3мин.	1-3мин
4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время утренней прогулки	10-15 мин.	15-20 мин.	20-25 мин.
5. Дифференцированные игры-упражнения на прогулке	Ежедневно, во время вечерней прогулки,	8-12 мин.	8-12 мин.	12-15 мин
6. Пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно после дневного сна	5-7 мин.	5-7 мин.	5-7 мин
7. Физические упражнения после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей	10-12 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.
8. Непосредственно-организованная деятельность	3 раза в неделю	20 мин.	25 мин.	30 мин.
9. Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.		
10. Неделя здоровья (каникулы)	1 раз в год			

11.Физкультурно-оздоровительные праздники на открытом воздухе	2-3 раза в год	40 мин.	60 мин.	70 мин.
12.Физкультурный досуг	1 раз в месяц	20 мин.	25 мин.	30 мин.

**3.4. Распределение непрерывной образовательной деятельности, спортивных досугов по образовательной области «Физическое развитие»**

**на 2022 – 2023 учебный год**

**Распределение непрерывной образовательной деятельности**

<b>Возрастная группа</b>	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>
Группа среднего дошкольного возраста (4-5 лет) «Звёздочки»	-	<b>Физ-ое развитие</b> (зал) 09.30-09.50	<b>Физ-ое развитие</b> (зал) 09.30 – 09.50	<b>Физ-ое развитие</b> (возд.) 9.00 – 09.20	-
Группа старшего дошкольного возраста (5-6 лет) «Ромашки»	<b>Физическое развитие</b> (зал) 09.00– 09.20	-	<b>Физическое (на в.)</b> 15.40– 16.05	-	<b>Физ-ое развитие</b> (зал) 09.30 – 9.55
Подготовительная группа (6-7 лет) «Солнечные лучики»	<b>Физ-ое развитие</b> (на в.) 10.20– 10.50	-	<b>Физ-ое развитие</b> (зал) 10.20-10.50	-	<b>Физ-ое развитие</b> (зал) 10.20 -10.50
Подготовительная группа (6-7 лет) «Капельки»	-	<b>Физ-ое развитие</b> (зал) 10.20 – 10.50	-	<b>Физ-ое развитие</b> (зал) 9.50-10.20	<b>Физ-ое развитие</b> (на в.) 10.20-10.50



**Модель организации воспитательно - образовательного процесса на месяц по физическому развитию**

**Спортивные досуги**

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Старшая группа	Средняя группа	Подготовительная группа	Подготовительная группа

**Перспективный план событий, праздников, мероприятия на 2022 -2023 учебный год**

Время проведения	Участники воспитательно - образовательного процесса		
	Дети		Родители
	Средний возраст	Старший возраст	
Сентябрь	-	Праздник «День знаний». Экскурсия в школу.	Анкетирование родителей. Заседание родительского комитета
	Выставка поделок «Превращение осеннего листочка»		
	Спортивный конкурс «Умный пешеход»		
Октябрь	Праздник осени	Фольклорный праздник (ст. гр) «Поэтический листопад»(гостиня) (подг. гр.)	Родительские собрания
	Экологическая неделя		
	Фотогалерея семейных работ «Мои любимые дедушка с бабушкой»		
	Акция «Акция к дню пожилого человека»		
Ноябрь	День матери	День матери	Заседание родительского комитета
	Выставка творческих работ мам «Мамины руки золотые»		

	<b>Акция «Птичья столовая»</b>		
	Неделя здоровья. Спортивный праздник		
Декабрь	Выставка семейных газет. Поздравления с Новым годом		Новогодний дизайн зимнего участка
	Новогодний бал		
Январь	Фольклорный праздник (Колядки. Рождественские встречи).		Родительские собрания
	Неделя здоровья. Развлечения «Зимние забавы»		
	<b>Экологическая неделя</b>		
Февраль	Спортивный праздник «День защитника Отечества»		Заседание родительского комитета
	<b>Конкурс «Мир птиц»</b>		
Март	Мамин праздник		Работа «почтового ящика» – изучение мнения родителей о работе ДОУ
	Фольклорный праздник «Великая масленица»		
	<b>Акция «Зиму провожаем, птиц встречаем»</b> (изготовление скворечника)		
Апрель		Фольклорный праздник «День смеха»	Родительские собрания в группах.
	<b>Экологический праздник</b>	<b>Экологический праздник «День земли»</b>	
		Выставка рисунков детей «Космос глазами детей»	
	Выставка «Дорого яичко к пасхальному дню»		
Май		День победы (ст. гр)	Общее родительское собрание
		Спартакиада	
	<b>Конкурс «Цветник на окне»</b>		
		Выпуск детей в школу	

Июнь - август	«Вот и лето к нам пришло». (День защиты детей) Рисование на асфальте. Летние развлечения	Помощь в подготовке детского сада к началу учебного года
---------------	--	--

ПРИЛОЖЕНИЕ

**Средняя группа. Дети 4-5 лет**

№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
	<b>СЕНТЯБРЬ</b>				
<b>1-я неделя</b>	Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному. Перестроение в три колонны с назначением ведущих	без предметов	Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина – 3 м) Подпрыгивание на месте на двух ногах с поворотом	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне
			Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 20 см, длина – 3 м) Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд		
На воздухе	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом. Ходьба и бег в рассыпную		«Не пропусти мяч» - катание мяча друг другу «Не задень» - прыжки на двух ногах между предметами	«Автомобили»	«Найдём воробышка»
<b>2-я неделя</b>	<b>Обследование уровня развития основных движений</b>				
<b>3-я неделя</b>	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями, бег в рассыпную. Перестроение в круг	с мячом	Прокатывание мяча друг другу Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота 50 см)	«Огуречик, огуречик...»	Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с различным положением рук
			Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками Лазание под дугу Прыжки на двух ногах между предметами		
На воздухе	Ходьба в колонне, бег в рассыпную.		«Мяч через сетку» - перебрасывание мяча «Подбрось и поймай» «Кто быстрее добежит до кубика»	«Воробышки и кот»	Ходьба в колонне по одному
<b>4-я неделя</b>	Ходьба в колонне, бег в рассыпную. Построение в три колонны.	С обручами	Лазание под шнур. Ходьба на носках по доске	«У медведя во бору»	Ходьба. Игра малой подвижности «Где постучали?»

			Ходьба по доске с перешагиванием через кубики. Лазание под шнур с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперёд		
На воздухе	Ходьба в колонне огибая предметы. Бег с перешагиванием через шнуры. Ходьба и бег в рассыпную.		«Перебрось и поймай» - перебрасывание мяча друг другу «Успей поймать» «Вдоль дорожки» - прыжки на двух ногах с продвижением вперёд	«Огуречик, огуречик...»	Ходьба в колонне по одному
	<b>ОКТАБРЬ</b>				
<b>1-я неделя</b>	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с перешагиванием через шнуры	С косичкой	Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, перепрыгивание через шнур	«Кот и мыши»	Ходьба на носках
На воздухе	Ходьба и бег по дорожке (ширина 15-20см)		«Мяч через шнур» «Кто быстрее доберётся до кегли?»	«Найди свой цвет»	
<b>2-я неделя</b>	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Игровое упражнение «По местам!». Ходьба и бег в рассыпную.	Без предметов	Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах Прокатывание мячей друг другу Прыжки на двух ногах из обруча в обруч Прокатывание мяча между предметами	«Автомобили»	Ходьба – «автомобили едут в гараж»
На воздухе	Ходьба и бег в колонне. Бег на носках.		«Кто быстрее?» - бег	«Ловишки»	Ходьба в колонне по одному
<b>3-я неделя</b>	Ходьба, ходьба с перешагиванием через бруски. Бег в рассыпную. Построение в круг.	С мячом	Лазание под шнур Прокатывание мяча вперёд.	«У медведя во бору»	«Угадай где спрятано2

			Лазание под дугу Прыжки на двух ногах через 4-5 линий Подбрасывание мяча двумя руками		
На воздухе	Ходьба в колонне, ходьба между кубиками. Бег между Предметами		«Прокати – не урони» - с обручем «вдоль дорожки» - прыжки на двух ногах	«Цветные автомобили»	Ходьба – «автомобили едут в гараж»
4-я неделя	Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную.	С кеглей	Подлезание под дугу. Ходьба по доске (ширина 15см) Прыжки на двух ногах между предметами.	«Кот и мыши»	«Угадай кто позвал?»
			Лазание под шнур с мячом в руках (высота – 40см) Прокатывание мяча по дорожке (ширина 25см)		
На воздухе	Ходьба обычная, ходьба с высоким подниманием колен. Бег враспынную		«Подбрось и поймай» «Мяч в корзину» - метание «Кто скорее по дорожке» - прыжки на двух ногах	«Лошадки»	Ходьба в колонне по одному
	<b>НОЯБРЬ</b>				
1-я неделя	Ходьба и бег между кубиками	С кубиками	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики Прыжки на двух ногах с продвижением вперед между кубиков	«Салки»	«Найди и промолчи»
			Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове Прыжки на двух ногах через 5-6 линий Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками		

На воздухе	Ходьба с изменением направления по сигналу. Ходьба и бег между предметами		«Не попадись» - прыжки «Поймай мяч»	«Кролик»	Ходьба в колонне по одному
2-я неделя	Ходьба и бег по кругу с изменением направления по сигналу, в рассыпную. Ходьба на носочках	Без предметов	Прыжки на двух ногах через 5-6 линий Прокатывание мячей друг другу	«Самолёты»	Ходьба в колонне по одному
			Прыжки на двух ногах между предметами Пребрасывание мяча друг другу двумя руками снизу		
На воздухе	Ходьба с выполнением задания для рук. Ходьба и бег в рассыпную		«Не попадись» - прыжки на двух ногах «Догони мяч»	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному
3-я неделя	Ходьба с изменением направления. Ходьба с высоким подниманием колен. Бег в рассыпную.	С мячом	Броски мяча о землю и ловля его двумя руками Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	«Лиса и куры»	Ходьба в колонне по одному
			Броски мяча об пол и ловля его двумя руками Ползание в шеренгах с опорой на ладони и ступни Прыжки на двух ногах между предметами		
На воздухе	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег между предметами, в рассыпную.		«Не задень» - прыжки с продвижением между предметами «Передай мяч»	«Догони пару» - бег	Ходьба в колонне по одному
4-я неделя	Ходьба и бег в колонне, в рассыпную.	С флажками	Ползание по гимнастической скамейке на животе Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом.	«Цветные автомобили»	Ходьба в колонне по одному

			Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Прыжки на двух ногах до кубика		
На воздухе	Ходьба и бег по кругу с изменением направления по сигналу. Ходьба и бег враспынную.		«Пингвины» «Кто дальше бросит?»	«Самолёты»	Игра малой подвижности по выбору детей
	<b>ДЕКАБРЬ</b>				
<b>1-я неделя</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, враспынную.	С платочком	Ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой Прыжки через 4-5 брусков (высота 6 см) Ходьба по шнуру, положенному кругом, приставляя пятку одной ноги к носку другой Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров (расстояние – 40см) Прокатывание мяча между 4-5 предметами	«Лиса и куры»	«Найдём цыплёнка»
На воздухе	Ходьба в колонне между снежными постройками		«Весёлые снежинки» «Кто быстрее до снеговика?» «Кто дальше бросит?»		Ходьба «змейкой» между снежками
<b>2-я неделя</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, враспынную	С мячом	Прыжки со скамейки (высота 20см) Прокатывание мяча между предметами Прыжки со скамейки (высота 25см) Прокатывание мяча между предметами Бег по дорожке (ширина 20см)	«У медведя во бору»	Игра малой подвижности
На воздухе	Разложить лыжи, закрепить лыжные крепления		«Пружинка» «Разгладим снег»	«Весёлые снежинки»	



<b>3-я неделя</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, в рассыпную	Без предметов	Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 1,5м, двумя руками снизу. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	«Зайцы и волк»	«Где спрятался заяк?»
			Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2м Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы. Ходьба с перешагиванием через предметы		
На воздухе	Ходьба на лыжах скользящим шагом.		«Кто дальше?» - метание снежков «Снежная карусель» - ходьба и бег по кругу		Ходьба между зимними постройками
<b>4-я неделя</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, в рассыпную	С кубиками	Ползание по гимнастической скамейке на животе Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом	«Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному
			Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Ходьба по гимнастической скамейке с заданием Прыжки на двух ногах (дистанция 3 м)		
На воздухе	Ходьба и бег между снежными постройками		«Петушки ходят» (с лыжами) «По снежному валу» - ходьба «Снайперы» - метание		Ходьба между санками
<b>ЯНВАРЬ</b>					
<b>2-я неделя</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, между предметами	С обручем	Ходьба по канату Прыжки на двух ногах, с продвижением вперёд вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева	«Кролики»	«Найдём кролика»

			Ходьба по канату, носки на канате, пятки на полу Прыжки на двух ногах, перепрыгивая через канат, справа и слева, продвигаясь вперёд Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками		
На воздухе	Показать правильную позу лыжника, обратить внимание на перекрёстную работу рук и ног при ходьбе		«Снежинки пушинки» «Кто дальше?»		Ходьба «змейкой» за воспитателем
<b>3-я неделя</b>	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег в рассыпную	С мячом	Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25см) Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному
			Отбивание малого мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд (ноги врозь – ноги вместе)		
На воздухе	Пробежка без лыж. Упражнения на лыжах – «пружинка», «веер». Ходьба на лыжах		«Снежная карусель» «Прыжки к ёлке»		Катание друг друга на санках
<b>4-я неделя</b>	Ходьба в колонне «змейкой», с перешагиванием через шнуры. Бег в рассыпную	С косичкой	Отбивание мяча об пол Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни	«Лошадки»	Ходьба в колонне по одному
			Перекатывание мячей друг другу в парах Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура		

На воздухе	Игровое упражнение «Допрыгай до снежной бабы»		«Кто дальше бросит?» «Перепрыгни - не задень»		Катание друг друга на санках
	<b>ФЕВРАЛЬ</b>				
<b>1-я неделя</b>	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег между предметами, враспынную	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке с заданием Прыжки через бруски (высота 10см)	«Котята и щенята»	Игра малой подвижности
			Ходьба с перешагиванием через предметы Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура Перебрасывание мячей друг другу		
На воздухе	Ходьба и прыжки вокруг санок		«Змейкой между санками» «Добрось до кегли»		Поочерёдное катание на санках
<b>2-я неделя</b>	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу воспитателя. Бег враспынную	На стульях	Прыжки из обруча в обруч на двух ногах Прокатывание мячей между предметами	«У медведя во бору»	Ходьба в колонне по одному с хлопком на каждый 4 шаг
			Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров (расстояние 0,5м) Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5м) Ходьба на носках в чередовании с обычной ходьбой		
На воздухе	Ходьба между снежными постройками («метелица»)		«Покружись» «Кто дальше бросит?»		Катание друг друга на санках
<b>3-я неделя</b>	Ходьба в колонне по одному, на носках. Бег враспынную	С мячом	Перебрасывание мячей друг другу Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	«Воробышки и автомобили»	Ходьба в колонне по одному

			Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Прыжки на двух ногах между предметами		
На воздухе	«Лепим снежки»		«Кто дальше бросит снежок?» «Найдём снегурочку»		Катание на санках с горки. Ходьба в колонне между постройками
<b>4-я неделя</b>	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу воспитателя	С гимнастической палкой	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Ходьба с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени	«Перелёт птиц»	Ходьба в колонне по одному
			Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом Прыжки на правой и левой ноге		
На воздухе	Ходьба по снежному валу		«Точно в цель» «Туннель»	Катание на санках друг друга	«Найдём зайку»
	<b><i>МАРТ</i></b>				
<b>1-я неделя</b>	Ходьба в колонне по одному. Бег по кругу с остановкой по сигналу воспитателя	Без предметов	Ходьба на носках между предметами Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперёд Ходьба и бег по наклонной доске Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	«Перелёт птиц»	«Найди и промолчи»
На воздухе	Игровое упражнение «ловишки»		«Быстрые и ловкие» - бег «Сбей кеглю»	«Зайка беленький»	«Найдём зайку»

<b>2-я неделя</b>	Ходьба обычная, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба на носках. Бег враспынную	С обручем	Прыжки в длину с места Перебрасывание мячей через шнур	«Бездомный заяц»	Ходьба в колонне по одному
			Прыжки в длину с места Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы Прокатывание мяча друг другу		
На воздухе	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через шнуры. Бег в умеренном темпе в чередовании с ходьбой		«Подбрось – поймай» (с мячом) «Прокати и не задень»		«Угадай кто кричит?»
<b>3-я неделя</b>	Ходьба и бег по кругу с выполнением задания	С мячом	Прокатывание мяча между предметами Ползание по гимнастической скамейке на животе	«Самолёты»	Игра малой подвижности
			Прокатывание мяча между предметами Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине Ходьба по скамейке с мешочком на голове		
На воздухе	Ходьба в колонне по одному. Бег в умеренном темпе		«На одной ножке вдоль дорожки» «Брось через верёвочку»	«Самолёты»	Игра малой подвижности
<b>4-я неделя</b>	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную	С флажками	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни Ходьба по доске положенной на пол Прыжки через 5-6 шнуров	«Охотник и зайцы»	«Найдём зайца»
			Ходьба и бег по наклонной доске Прыжки на двух ногах через шнуры		
На воздухе	Ходьба обычная, ходьба широким шагом, ходьба мелким семенящим шагом		«Перепрыгни ручеёк» «Бег по дорожке» «Ловкие ребята» - подбрасывание и ловля мяча		

	<b>АПРЕЛЬ</b>				
<b>1-я неделя</b>	Ходьба обычная, ходьба с перешагиванием через бруски. Бег.	Без предметов	Ходьба по доске с мешочком на голове Прыжки на двух ногах через препятствия	«Пробеги тихо»	«Угадай кто позвал?»
			Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров Метание мешочков в горизонтальную цель		
На воздухе	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег в рассыпную		«Прокати и поймай» «Сбей булаву»	«У медведя во бору»	«Море волнуется»
<b>2-я неделя</b>	Ходьба в колонне по одному, по кругу. Ходьба и бег в рассыпную	С кеглей	Прыжки в длину с места Метание мешочков в горизонтальную цель	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному, на носочках
			Прыжки в длину с места Метание мячей в вертикальную цель, от плеча Отбивание мяча одной рукой несколько раз и ловля его двумя руками		
На воздухе	Ходьба в колонне по одному с поворотом в обратную сторону. Бег в рассыпную		«Ходьба по дорожке» (ширина 20см) «Не задень» - лазание под дугу «Перепрыгни – не задень» - прыжки через бруски	«Воробышки и автомобили»	«Найдём воробышка»
<b>3-я неделя</b>	Ходьба и бег по сигналу воспитателя	С мячом	Метание мешочков на дальность Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному
			Метание мешочков правой и левой рукой на дальность Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни Прыжки на двух ногах		

На воздухе	Ходьба с выполнением задания по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную		«Успей поймать» - перебрасывание мячей друг другу «Подбрось и поймай»	«Догони пару»	Ходьба в колонне по одному
4-я неделя	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную с выполнением задания по сигналу воспитателя	С косичкой	Ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	«Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному
			Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с заданием на середине скамейки Прыжки на двух ногах между предметами		
На воздухе	Ходьба обычная, ходьба «змейкой», врассыпную. Бег		«Пробеги – не задень» - ходьба и бег по узкой дорожке «Накинь кольцо» «Мяч через сетку»	«Догони пару»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Где мы были мы не скажем, а что делали, покажем»
<b>МАЙ</b>					
1-я неделя	Ходьба и бег парами, врассыпную. Перестроение в три колонны	Без предметов	Ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой (ширина 15см) Прыжки через 5-6 шнуров	«Котята и щенята»	Игра малой подвижности по желанию детей
2-я неделя	Ходьба со сменой ведущего. Ходьба и бег врассыпную	С кубиками	Прыжки в длину с места через две линии (ширина 40-50см) Перебрасывание мячей друг другу	«Котята и щенята»	Ходьба в колонне по одному
На воздухе	Ходьба с выполнением задания по сигналу воспитателя. Бег врассыпную		«Попади в корзину» «Подбрось и поймай»	«Удочка»	Игра малой подвижности
3-я неделя	<b>Обследование уровня развития основных движений</b>				

<b>4-я неделя</b>	Ходьба в колонне по одному, ходьба в полуприседе, с высоким подниманием колен, мелким семенящим шагом. Бег	С мячом	Ходьба по скамейке с мешочком на голове Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперёд	«У медведя во бору»	Ходьба в колонне по одному
<b>На воздухе</b>			Лазание на гимнастическую лесенку и спуск с неё Ходьба по «узкой тропинке» на носках, руки за голову		
<b>На воздухе</b>	Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя. Ходьба по кругу		«Подбрось и поймай» «Кто быстрее пробежит по дорожке»	«Самолёты»	«Угадай кто позвал?»

### Старшая группа. Дети 5-6 лет

№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
	<b>СЕНТЯБРЬ</b>				
<b>1 неделя</b>	Ходьба в колонне по одному, на носках, стойка у стены. Бег врассыпную в чередовании с ходьба в колонне	Без предметов	Ходьба по гим. скамейке с перешагиванием через кубики, через мячи. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу	«Мышеловка»	У кого мяч



			<p>Ходьба по гим. скамейке с перешагиванием через кубики, через мячи, руки за головой</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами</p> <p>Броски мяча между шеренгами об пол одной рукой, и ловля двумя руками после отскока о пол</p>		
<b>На воздухе</b>	Игровое упражнение «Быстро в колонну»		<p>Игровые упражнения:</p> <p>«Пингвины» - прыжки с мячом зажатым между коленей</p> <p>«Не промахнись» - метание мешочков в горизонтальную цель</p> <p>«По мостику» - равновесие</p>	«Ловишки»	«У кого мяч?»
<b>2-я неделя</b>	<b>Обследование уровня развития основных движений</b>				
<b>3-я неделя</b>	Ходьба в колонне, ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному продолжительность 1 минута. Ходьба .	без предметов	<p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза)</p> <p>Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком двумя руками.</p>	Удочка	Ходьба в колонне по одному
			<p>Перебрасывание мяча друг другу в шеренгах</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени</p> <p>Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.</p>		
<b>На воздухе</b>	Ходьба в колонне по одному на носках, переход на бег продолжительностью до 1 минуты. Обычная ходьба.		<p>Игровые упражнения:</p> <p>«Не попадись» - прыжки на двух ногах</p> <p>«Мяч о стенку»</p>	«Быстро возьми»	Ходьба между предметами

<b>4-я неделя</b>	Ходьба в колонне по одному в разном темпе. Бег.	С гимнастической палкой	Подлезание в обруч боком Ходьба с перешагиванием через бруски Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен	Мы весёлые ребята	Ходьба с выполнением задания
			Подлезание в обруч прямо и боком в группировке Ходьба с перешагиванием через бруски с мешочком на голове Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, дистанция 4 метра		
<b>На воздухе</b>	Ходьба в колонне по одному, переход на бег с продолжительностью до 1 мин. Ходьба враспынную		Игровые упражнения: «Поймай мяч» «Будь ловким» - прыжки на двух ногах с продвижением вперёд	«Найди свой цвет» - бег	Ходьба в колонне по одному между кеглями
	<b>ОКТАБРЬ</b>				
<b>1-я неделя</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, бег продолжительностью до 1 мин	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом Броски мяча двумя руками, стоя в шеренге на расстоянии 2, 5 м друг от друга Прыжки на двух ногах через короткие шнуры	«Перелёт птиц»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
			Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи Прыжки на двух ногах через канат справа и слева, продвигаясь вперёд Передача мяча двумя руками от груди		

<b>На воздухе</b>	Ходьба с высоким подниманием бедра. непрерывный бег продолжительностью до 1 минуты. Ходьба		Игровые упражнения: Отбивание мяча правой и левой рукой на месте Ведение мяча на месте и в движении попеременно правой и левой рукой Передача мяча друг другу правой и левой ногой	«Не попадись»	Ходьба в колонне по одному
<b>2-я неделя</b>	Ходьба в колонне по одному. По сигналу «Поворот!» дети поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Бег с перешагиванием через бруски. Ходьба и бег чередуются.	С гимнастическими палками	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги Броски мяча друг другу двумя руками из за головы Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «У кого мяч?»
			Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги Броски мяча друг другу двумя руками от груди Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия (скамейки)		
<b>На воздухе</b>	Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс. Переход на бег в умеренном темпе продолжительностью до 1 минуты		Игровые упражнения: «Проведи мяч» (баскетбольный вариант) «Мяч водящему»	«Не попадись»	Ходьба в колонне по одному
<b>3-я неделя</b>	Ходьба в медленном и быстром темпе. Бег враспынную	С малым мячом	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой Подлезание под дугу прямо и боком в группировке Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному

			Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой Ползание на четвереньках между предметами Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом		
<b>На воздухе</b>	Ходьба с перешагиванием через 5-6 шнуров. Бег с перешагиванием через предметы. Обычная ходьба и бег с продолжительностью до 1 минуты		Игровые упражнения: «Пас друг другу» «Отбей волан»	«Будь ловким» (эстафета)	Ходьба в колонне по одному
<b>4-я неделя</b>	Ходьба в колонне по два. По сигналу «Поворот!» дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег врассыпную. Ходьба и бег по одному	С обручем	Подлезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше	«Гуси – лебеди»	«Летает – не летает»
			Ползание на четвереньках с преодолением препятствий Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше Прыжки на препятствия (высота 20 см)		
<b>На воздухе</b>	Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами продолжительностью до 1,5 мин Ходьба врассыпную		Игровые упражнения: «Посадка картофеля» (эстафета) «Попади в корзину» (баскетбольный вариант) «Проведи мяч»	«Ловишки-перебежки»	Игра малой подвижности «Затейники»
	<b>НОЯБРЬ</b>				

<b>1-я неделя</b>	Ходьба в колонне по одному, по команде переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег враспынную, бег между предметами	С малым мячом	Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперёд передавая малый мяч перед собой и за спиной Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд, по прямой Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах	«Пожарные на учениях»	«Найди и промолчи»
			Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперёд передавая малый мяч перед собой и за спиной Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд, по прямой. Переброска мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах		
	Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Стоп!» - остановиться. Бег в среднем темпе продолжительностью до 1 мин. Переход на ходьбу в рассыпную		Игровые упражнения: «Мяч о стенку» «Поймай мяч» «Не задень» (ходьба на носках между кеглями)	«Мышеловка»	«Угадай по голосу»
<b>2-я неделя</b>	Ходьба в колонне по одному, по сигналу изменить направление движения в другую сторону. Бег между предметами. Ходьба и бег в чередовании	Без предметов	Прыжки с продвижением вперёд на правой и левой ноге попеременно Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват с боков) Ведение мяча, продвигаясь вперёд шагом	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности по желанию детей
			Прыжки с продвижением вперёд на правой и левой ноге попеременно Ползание на четвереньках подталкивая мяч головой Ведение мяча в ходьбе		

<b>На воздухе</b>	. Ходьба в колонне по одному, бег с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой. Ходьба в рассыпную, по команде «Стоп!» остановиться и встать на одну ногу.		Игровые упражнения «Мяч водящему» «По мостику»	«Ловишки с ленточками»	«Затейники»
<b>3-я неделя</b>	Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения. Бег между предметами	С мячом	Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом Подлезание в обруч прямо и боком в группировке Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному
			Ведение мяча в ходьбе Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами		
<b>На воздухе</b>	Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1, 5 мин. Ходьба в рассыпную		Игровые упражнения: «Перебрось и поймай» «Перепрыгни – не задень»	«Ловишки парами»	«Летает – не летает»
<b>4-я неделя</b>	Ходьба в колонне по одному, на команду «Фигуры!» - дети останавливаются и изображают кого-либо, при ходьбе в рассыпную. Бег в рассыпную. Ходьба и бег чередуются	На гимнастической Скамейке	Подлезание под шнур Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе Прыжки на правой и левой ноге до предмета	«Пожарные на учение»	«У кого мяч?»
			Подлезание под шнур прямо и боком Прыжки на правой и левой ноге до предмета попеременно Ходьба между предметами на носках, руки за головой		

	Ходьба в колонне по одному, ходьба между предметами. Бег с перешагиванием через препятствия		Игровые упражнения: «Мяч о стенку» «Ловишки – перебежки»	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному
	<b>ДЕКАБРЬ</b>				
<b>1-я неделя</b>	Ходьба и бег в чередовании в колонне по одному между предметами.	С обручем	Ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на поясе Прыжки на двух ногах через бруски Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы	«Ловишки с ленточками»	«Сделай фигуру»
			Ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку, ходьба с перешагиванием через набивные мячи Прыжки на двух ногах, между набивными мячами Переброска мячей друг другу в парах произвольным способом		
<b>На воздухе</b>	Ходьба и бег между снежными постройками в умеренном темпе. Ходьба и бег в рассыпную		Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?» «Не задень» (ходьба между кеглями)	«Мороз красный нос»	Ходьба в колонне по одному
<b>2-я неделя</b>	Ходьба в колонне по одному с ускорением шага, ходьба по кругу, бег по кругу	С флажками	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на правой и левой ноге Броски мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание на четвереньках между предметами	«Не оставайся на полу»	«У кого мяч?»

			Прыжки попеременно с ноги на ногу с продвижением вперёд Ползание по прямой, подталкивая мяч головой Прокатывание мяча		
<b>На воздухе</b>	Ходьба и бег между снежными постройками		Игровые упражнения: «Метко в вертикальную цель» «Кто быстрее до снеговика» «Пройдём по мосточку»	«Мороз красный нос»	Ходьба «Найди предмет»
<b>3-я неделя</b>	Ходьба в врассыпную, на команду «Сделай фигуры!» - дети останавливаются и выполняют задание. Бег врассыпную. Ходьба и бег чередуются	Без предметов	Перебрасывание мяча двумя руками снизу Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	«Охотники и зайцы»	«Летает – не летает»
			Перебрасывание мяча двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши Ползание на четвереньках с мешочком на спине Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове		
<b>На воздухе</b>	Одна группа занимается с воспитателем – проводится ходьба на лыжах Другая подгруппа лепит снежки		Игровые упражнения: «Метко в цель»	«Смелые воробышки»	Ходьба в колонне по одному между кеглями
<b>4-я неделя</b>	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы Прыжки на двух ногах между предметами	«Хитрая лиса»	Ходьба в колонне по одному . игра по желанию детей



			Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком зажатым между колен		
<b>На воздухе</b>	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками		Игровые упражнения: Первая подгруппа – ходьба на лыжах Вторая подгруппа выполняют упражнения с шайбой и клюшкой	«Мы весёлые ребята»	Ходьба в колонне по одному («туристы»)
	<b>ЯНВАРЬ</b>				
<b>1-я неделя</b>	Ходьба и бег между кубиками	С кубиками	Ходьба и бег по наклонной доске Броски мяча в шеренгах Прыжки на правой и левой ноге между кубиками	«Медведи и пчёлы»	Игра малой подвижности по выбору детей
			Ходьба и бег по наклонной доске, спуск шагом Прыжки на двух ногах между набивными мячами Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди		
<b>На воздухе</b>	Ходьба и бег между снежными постройками в среднем темпе		Игровые упражнения: Первая подгруппа парами катают друг друга на санках «Сбей кегли» Вторая подгруппа – ходьба на лыжах	«Ловишки парами»	Ходьба в колонне по одному
<b>2-я неделя</b>	Ходьба и бег по кругу с заданием	С верёвкой	Прыжки в длину с места Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч Броски мяча вверх	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному

			Прыжки в длину с места Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке Перебрасывание мячей двумя руками снизу		
<b>На воздухе</b>	Первая подгруппа – катание на санках Вторая подгруппа- ходьба на лыжах скользящим шагом.		Игровые упражнения: «Кто быстрее» «Пробеги, не задень»		«Найди зайку»
<b>3-я неделя</b>	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания. Ходьба между предметами «змейкой». Бег в рассыпную	На гимнастической скамейке	Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди Подлезание в обруч боком в группировке Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Не оставайся на полу»	Игра по выбору детей
			Перебрасывание мячей друг другу и ловля его после отскока о пол Пролезание в обруч правым и левым боком Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове		
<b>На воздухе</b>	Построение в колонну по одному на лыжах. Ходьба на лыжах скользящим шагом		Игровые упражнения: Пробеги и не задень» «Кто дальше бросит?»	«Мороз красный нос»	Ходьба «змейкой» между снежными постройками
<b>4-я неделя</b>	Ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону	С обручем	Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой Прыжки на двух ногах с продвижением вперед прыжком ноги вместе – ноги врозь Ведение мяча в прямом направлении	«Хитрая лиса»	Ходьба в колонне по одному

			Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы Ведение мяча до обозначенного места		
<b>На воздухе</b>	Повороты на лыжах на право и на лево. Ходьба на лыжах скользящим шагом		Игровые упражнения: «По местам» (занять своё место на санках) «С горки»		Ходьба в колонне по одному
	<b><i>ФЕВРАЛЬ</i></b>				
<b>1-я неделя</b>	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную. Бег с продолжительностью до 1 мин	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны. Прыжки через бруски Бросание мячей в корзину двумя руками из-за головы	«Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности
			Бег по гимнастической скамейке Прыжки через бруски правым и левым боком Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди		
<b>На воздухе</b>	Одна группа детей на лыжах, другая – с санками На лыжах – повороты, пружинка. На санках – катание парами		Игровые упражнения: «Точный пас» «По дорожке»	«Мороз красный нос»	Игра малой подвижности
<b>2-я неделя</b>	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу	С мячом	Прыжки в длину с места Отбивание мяча об пол одной рукой, продвигаясь вперёд шагом Подлезание под дугу в группировке	«Не оставайся на полу»	Ходьба в колонне по одному

			Прыжки в длину с места Ползание на четвереньках между набивными мячами Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока об пол двумя руками		
<b>На воздухе</b>	На лыжах выполнение приставного шага вправо и влево, повороты, ходьба скользящим шагом		Игровые упражнения: «Кто дальше?» «Кто быстрее?»	«Найди следы зайцев»	
<b>3-я неделя</b>	Ходьба и бег между предметами	На гимнастической скамейке	Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой Подлезание под палку Перешагивание через шнур	«Мышеловка»	Ходьба в колонне по одному
			Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине Ходьба на носках между кеглями. Прыжки на двух ногах через шнуры		
<b>На воздухе</b>	Ходьба и бег вокруг снеговика взявшись за руки.		Игровые упражнения: «Точно в круг» (метание снежков) «Кто дальше?»	«Ловишки»	Ходьба за самым ловким
<b>4-я неделя</b>	Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 мин. Ходьба и бег враспынную	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом (пятку к носку) Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед Отбивание мяча в ходьбе	«Гуси – лебеди»	Ходьба в колонне по одному

			Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой Прыжки с ноги на ногу между предметами Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой		
<b>На воздухе</b>	Ходьба с выполнением заданий		Игровые упражнения: «Гонки санок» «Не попадись» «По мостику»	«Ловишки - перебежки»	Игра по выбору детей
	<b><i>МАРТ</i></b>				
<b>1-я неделя</b>	Ходьба и бег в колонне по одному с поворотом по сигналу воспитателя	С малым мячом	Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове Прыжки из обруча в обруч Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока об пол	«Пожарные на учениях»	Эстафета «Мяч водящему»
			Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове Прыжки на двух ногах через набивные мячи Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока об пол		
<b>На воздухе</b>	Непрерывный бег между постройками продолжительностью до 1 мин. Переход на ходьбу		Игровые упражнения: «Пас точно на клюшку» «Проведи – не задень»	«Горелки»	«Летает – не летает»
<b>2-я неделя</b>	Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде воспитателя. Ходьба и бег между кубиками	Без предметов	Прыжки в высоту с разбега Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой Ползание на четвереньках между предметами	«Медведи и пчелы»	Ходьба в колонне по одному

			Прыжки в высоту с разбега Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой Ползание на четвереньках по прямой		
<b>На воздухе</b>	Ходьба и бег с нарастанием продолжительности (20 сек, 40 сек)		Игровые упражнения: «Ловкие ребята» ( провести мяч до линии в ходьбе) «Кто быстрее?» (эстафета с прыжками)	Карусель»	Игра малой подвижности
<b>3-я неделя</b>	Ходьба со сменой темпа движения. Ходьба и бег в рассыпную	С кубиками	Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. На середине присесть, встать и пройти дальше Прыжки вправо и влево через шнур	«Стоп»	Ходьба в колонне по одному
			Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках Ходьба по гимнастической скамейке. На середине медленно повернуться кругом и пройти дальше Прыжки из обруча в обруч на двух ногах в чередование (на правой и левой ноге)		
<b>На воздухе</b>	Ходьба в колонне по одному. Переход на бег		Игровые упражнения: «Канатоходец» Эстафета с мячом – «Быстро передай»	«Удочка»	«Угадай по голосу»
<b>4-я неделя</b>	Перестроение в колонну по два. Ходьба и бег в рассыпную	С обручем	Лазание под шнур боком Метание мешочков в горизонтальную цель Ходьба на носках между набивными мячами	«Не оставайся на полу»	Ходьба в колонне по одному

			Метание мешочков в горизонтальную цель Ходьба с перешагиванием набивные мячи Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами		
<b>На воздухе</b>	Бег в быстром темпе до обозначенного места		Игровые упражнения: «Прокати и сбей кеглю» «Пробеги и не задень»	«Удочка»	Игра малой подвижности
	<b>АПРЕЛЬ</b>				
<b>1-я неделя</b>	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег по кругу. Ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой. Бег враспынную	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки через бруски Броски мяча двумя руками из-за головы	«Медведь и пчелы»	Ходьба в колонне по одному
			Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и перепрыгиванием через бруски Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя		
<b>На воздухе</b>	Ходьба и бег в чередовании. 10 метров – ходьба. 10 метров - бег		Игровые упражнения: «Ловишки-перебежки» «Передача мяча в колонне»		Ходьба по одному
<b>2-я неделя</b>	Ходьба и бег между предметами. Перестроение	С короткой верёвочкой	Прыжки через скакалку на месте Перекачивание обручей друг другу Пролезание в обруч прямо и боком	«Стой»	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности

			Прыжки на месте через короткую скакалку с продвижением вперёд Прокатывание обручей друг другу Пролезание в обруч		
<b>На воздухе</b>	Перестроение. Бег в умеренном темпе продолжительностью до 1,5 мин. Ходьба враспынную между предметами		Игровые упражнения: «Пройди – не задень» «Догони обруч» «Перебрось и поймай»	«Кто быстрее до флажка?» - эстафета	«Кто ушёл?»
<b>3-я неделя</b>	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы	С малым мячом	Метание мешочков в вертикальную цель Ползание по прямой с переползанием через скамейку Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному
			Метание мешочков в вертикальную цель Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку к носку Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях		
<b>На воздухе</b>	Перестроение в две-три шеренги. Бег с одной стороны в другую. ходьба		Игровые упражнения: «Кто быстрее?» - прыжки «Мяч в круг»	«Карусель»	Ходьба в колонне по одному
<b>4-я неделя</b>	Перестроение. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами	Без предметов	Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд Ходьба по канату боком и приставным шагом	«Горелки»	«Угадай чей голос?»
			Перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперёд Ходьба на носках между набивными мячами		



<b>На воздухе</b>	Ходьба и бег между предметами. Построение в 2-3 шеренги		Игровые упражнения: «Сбей кеглю» «Пробеги – не задень»	«С кочки на кочку»	Ходьба в колонне по одному между обручами
	<b>МАЙ</b>				
<b>1-я неделя</b>	Ходьба в колонне по одному. На сигнал «Поворот!» повернуться кругом и продолжить движение. Ходьба и бег в рассыпную.	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Броски мяча о стену	«Мышеловка»	Игра «Что изменилось?»
			Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейке присесть, встать и пройти дальше Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед		
<b>На воздухе</b>	Ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 мин		Игровые упражнения: «Проведи мяч» «Пас друг другу» «Отбей волан»	«Гуси – лебеди»	Ходьба в колонне по одному
<b>2-я неделя</b>	Перестроение в колонну. Ходьба и бег перешагиванием через шнуры. Ходьба и бег в рассыпную	С флажками	Прыжки в длину с разбега Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди Ползание по прямой на ладонях и ступнях	«Не оставайся на полу»	«Найди и промолчи»
			Прыжки в длину с разбега Забрасывание мяча в корзину Лазание под дугу		
<b>На воздухе</b>	Ходьба с переходом на бег в умеренном темпе до 1,5 мин. Ходьба и бег между предметами		Игровые упражнения: «Прокати – не урони» (обруч) «Кто быстрее?» (прыжки) «Забрось в кольцо»	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному

3-я неделя	Обследование уровня развития основных движений					
4-я неделя	Перестроение. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения. Игровое упражнение «Быстро в колонны!»	С обручем	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом руками с боков Ходьба с перешагиванием через набивные мячи Прыжки на двух ногах между кеглями	«Караси и щука»	Ходьба в колонне по одному	
			Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом руками с боков Ходьба с перешагиванием через бруски Прыжки на правой и левой ноге попеременно			
На воздухе	Ходьба в ускорением или замедлением темпа движения. Ходьба и бег с выполнением задания		Игровые упражнения: «Мяч водящему» «Передай мяч в колонне»	«Не оставайся на земле»	Ходьба в колонне по одному	

## Подготовительная группа. Дети 6-7 лет

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть	
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	1-я неделя	Построение в колонну; бег в умеренном темпе за педагогом между предметами до 2 минут (в чередовании с ходьбой)	с мячом	Игровые упражнения, «Прокати не урони» «Кто быстрее» «Забрось в кольцо»	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному	
	2-я неделя	<b>Обследование уровня развития основных движений</b>					
		Построение в шеренгу, проверка осанки, равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную	без предметов	Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя 8 – 10 раз, Лазанье – пролезание в обруч правым (левым) боком 5 – 6 раз, Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше	«Пожарные на учении»	Ходьба в колонне по одному	
	3-я неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную	с лентой	Бросание мяча о пол и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой 8 – 10 раз, Пролезание в обруч правым (левым) боком 3 – 4 раза подряд, Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол и ловля его двумя руками	«Пожарные на учении»	Ходьба в колонне по одному	
		Построение в колонну; ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через бруски (высота 10 см); перестроение в 2 шеренги; ходьба и бег на скорость (дистанция 20 м) 2 – 3 раза	с мячом	Игровые упражнения, Бросание мяча о землю в ходьбе и ловлю его одной рукой прыжки из обруча в обруч	«Мышеловка»	Игра малой подвижности или эстафета с мячом	
4-я неделя	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с замедлением и ускорением темпа движения по сигналу педагога; игровое упражнение «Быстро в клоны»	с флажками	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) 2 – 3 раза Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе 2 – 3 раза Прыжки на двух ногах между кеглями 2 – 3 раза	«Караси и Щука»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким		

		Построение в колонну; бег в умеренном темпе за педагогом между предметами до 2 минут (в чередовании с ходьбой)	с кольцом	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 2 раза ходьба с перешагиванием через мячи боком, поднимая высоко колени 2 - 3 раза Прыжки на правой и левой ноге между предметами 2 – 3 раза	«Караси и Щука»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким
Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
<b>О К Т Я Б Р Ъ</b>	1-я неделя	Ходьба в колонне Ходьба спортивным шагом Ходьба змейкой	с мячом	Подпрыгивание на батуте Подбрасывание и ловля мяча	«Медведь и пчелы»	Ходьба в колонне
	2-я неделя	Ходьба в колонне, Ходьба противоходом двумя колоннами. Боковой галоп в одну и другую сторону. Ходьба	без предметов	Подбрасывание и ловля мяча. Подлезания под дугу n=60 см прыжки через набивные мешки Подлезания под дугу n=50 см прыжки из обруча в обруч	«Перелет птиц»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне, Перестроение в пары, в парах на носках. Бег враспынную Ходьба в колонне. «Найди свою пару»	с лентой	Прыжки в длину с места Подлезания под шнуры	«Догони свою пару»	Ходьба в колонне
	4-я неделя	Ходьба в колонне Перестроение в пары Ходьба на носках двумя колоннами Бег враспынную. «Сделай фигуру» Ходьба в колонне. Бег с захлестыванием голени. Ходьба. Перестроение в	с мячом	Прыжки в длину с места	«Кто быстрее к флажку»	Ходьба Игра «Запрещенное движение»
<b>Н О Я Б Р Ъ</b>	1-я неделя	Ходьба в колонне. С поворотом на 180 в шаге. На пятках. Гимнастическим шагом. Прыжки с продвижением вперед	с флажками и	Ведение мяча, забрасывание в корзину Подлезание в обруч, ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки.	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба в парах на носках, перекатом пятки на носок. Ходьба с высоким подниманием ног.	с кольцом	Ведение и передача мяча, действуя в парах Прыжки в высоту с разбега n=30 см	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба Игра «Течет ручей»

	3-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба змейкой двумя колоннами противоходом на носках, скрестным шагом	с палкой	Ведение, передача и ловля мяча передвигаясь парами. Запрыгивание на гимнастическую скамейку н=20 см, спрыгивание с поворотом на 90 и на 180 Ползание по-пластунски	«Медведь и пчелы»	Ходьба
	4-я неделя	Ходьба в колонне Перестроение в пары Двумя колоннами по диагонали Бег враспынную Ходьба в колонне, бег с захлестыванием голеней Ходьба	без предметов	Лазание по гимнастической стенке Прыжки в длину с места Подтягивание на скамейке лежа на животе	«Мяч водящему»	Ходьба
<b>Месяц</b>	<b>№ недели</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>ОРУ</b>	<b>Основные движения</b>	<b>Подвижная игра</b>	<b>Заключительная часть</b>
<b>ДЕКАБРЬ</b>	<b>1-я неделя</b>	Ходьба в колонне. Перестроение в пары Ходьба в парах с высоким подниманием ног, скрестным шагом. «Ударь в бубен» толчок ногой с места и с разбега, Ходьба	с мячом	Лазание по гимнастической стенке Бег из разных исходных положений	«Охотники и звери»	Ходьба
	<b>2-я неделя</b>	Ходьба. Перестроение в пары. Двумя колоннами. Упражнение «Ударь в бубен» двумя колоннами. Бег враспынную с короткими лентами с остановкой на сигнал и с заданием «Сделай фигуру». Ходьба	Без предметов	Прыжки в высоту с разбега Подлезание под дуги разной высоты и обруч Бег из положения лежа на животе	«Охотники и звери»	Ходьба
	<b>3-я неделя</b>	Ходьба в колонне. Перестроение в пары путем расхождения через середину зала. Ходьба на носках и пятках. Прыжки в парах с ноги на ногу Ходьба в колонне	с лентой	Ведение мяча, забрасывание в баскетбольное кольцо с расстояния 2м и 3м Ползание, крадучись на коленях и предплечьях	«Ловля обезьян»	Ходьба
	<b>4-я неделя</b>	Ходьба в колонне. С перекатом с пятки на носок. Спиной вперед. Спортивным шагом .Бег враспынную Прыжки «Лягушата». Ходьба	с мячом	Метание вдаль мешочков и шишек Спрыгивание со скамейки до черты 60 см 80 см, 100 см. Ползание способом по выбору детей	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба

<b>Я Н В А Р Ъ</b>	<b>1-я неделя</b>	Ходьба в колонне. Ходьба гимнастическим шагом. Спортивным шагом. Бег в рассыпную с остановкой на сигнал «Сделай фигуру». Ходьба	С флажками	Прыжки на куб с разбега, спрыгивание с поворотом на 90. Подлезание под дугу н=30 см, 50 см, лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет	«В чьей команде меньше мячей»	Ходьба
	<b>2-я неделя</b>	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба двумя колоннами по всему пространству зала. Ходьба на ягодицах. Ходьба и бег скрестным шагом. Ходьба в колонне	с кольцом	Ходьба	«Ловишка» с лентами	Ходьба
	<b>3-я неделя</b>	Ходьба в колонне. Бег в рассыпную с остановкой на сигнал «Сделай фигуру». Имитационные движения: «Цапля», перестроение в 4 колонны	с палкой	Метание набивного мяча вдаль с круговым замахом. Прыжки в длину с разбега, подлезание под три предмета разной высоты	«Два мороза»	Ходьба
	<b>4-я неделя</b>	Ходьба в колонне. Перестроение парами. На носках между мячами, Прыжки через мячи двумя колоннами. Разбор мячей Ведение мяча в колонне по прямой и с ускорением Ходьба с мячом	без предметов	Перебрасывание и ловля мяча в парах Прыжки в длину с места Подтягивание на скамейке лежа на животе	«Ловля обезьян»	Ходьба

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
<b>Ф Е В Р А Л Ъ</b>	<b>1-я неделя</b>	Ходьба в колонне. Ходьба на носках с перестроением в пары путем расхождения через середину. Ходьба «Пингины» и перестроение в четверки	с мячом	Прыжки на куб н=40 см с разбега Подлезание под дугу 50 см, пролезание в обруч, лазание по гимнастической стенке	«В чьей команде меньше мячей»	Ходьба
	<b>2-я неделя</b>	Ходьба в колонне. В полуприседе. С высоким подниманием колен. Бег в рассыпную с остановкой на сигнал, упражнение «Фотограф». Ходьба в колонне	без предметов	Подбрасывание и ловля мяча разными способами. Подлезание последовательно под дуги высотой 60 см, 35 см, 50 см и обруч Ходьба по шатающейся гимнастической скамейке	«Мы веселые ребята»	Ходьба

	<b>3-я неделя</b>	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. В парах с высоким подниманием колен. Двумя колоннами скрестным шагом, «пингвины». «Ударь в бубен»	с лентой	Метание в висящий большой мяч с расстояния 3,5-4 м маленьким мячом Прыжки в высоту с разбега n=30-35 см.	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба.
	<b>4-я неделя</b>	Ходьба в колонне. Двумя колоннами гимнастическим шагом, спортивным шагом. Бег боковой галоп вправо, влево. Ходьба, перестроение тройками	с мячом	Кувырок вперед: из упора присев Метание маленьким мячом в висящий большой мяч с расстояния 2,5 м – 3 м Прыжки в высоту с разбега n=30,35 см	«Кот и мыши»	Ходьба
<b>МАРТ</b>	<b>1-я неделя</b>	Ходьба в колонне. Двумя колоннами с высоким подниманием ног. Со сменой ведущего. Бег в колонне по два в разных направлениях. Ходьба с перестроением в три колонны	с флажками	Прыжки в длину с разбега. Подлезание под ряд дуг n=60,50,40 см. Пролезание в обруч Подтягивание на скамейке, лежа на животе с различным положением	«Ловишки с мячом»	Ходьба на носках с закрытыми глазами
		Ходьба в колонне. Спортивной ходьбой. С высоким подниманием колен. Бег с выносом прямых ног. Ходьба с перестроением в три колонны	с кольцом	Прыжки на гимнастическую скамейку, покрытую матом, n=40 см – спрыгивание с поворотом 180 и 360 Подлезание под дугу 40-50-60 см	«Ловишка с мячом»	Ходьба
	<b>2-я неделя</b>	Ходьба .Ходьба между большими мячами. Бег между мячами. Прыжки на двух ногах. Перешагивание через мячи, прыжки на одной ноге между мячами, ходьба	с палкой	Кувырок- лазание по гимнастической стенке с пролета на пролет Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо	«Лягушки и цапля»	Ходьба
		Ходьба в парах, перестроение в четверки, перестроение в пары. Ведение мяча, передвигаясь ходьбой и бегом	без предметов	Ведение, передача мяча партнеру в парах, забрасывание в баскетбольное кольцо Кувырок – подлезание под дугу n=50 см, - лазание по гимнастической стенке	«Лягушки и цапля»	Ходьба
<b>Месяц</b>	<b>№ недели</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>ОРУ</b>	<b>Основные движения</b>	<b>Подвижная игра</b>	<b>Заключительная часть</b>
<b>МАРТ</b>	<b>3-я неделя</b>	Ходьба на месте, не отрывая носков от пола, поочередно поднимая пятки, со сменой направляющего. Бег, боковой галоп, ходьба	с мячом	Перебрасывание, ловля большого мяча в парах S=3 м. Прыжки в длину с места – пролезание в обруч боком – подлезание под дугу n=40 см.	«Перелет птиц»	Ходьба «Улитка»

<b>АПРЕЛЬ</b>		Ходьба в колонне, на месте не отрывая носков от пола, выполняя поочередные движения руками вперед, в стороны вверх, Бег враспынную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне с перестроением в три колонны	без предметов	Прыжки в длину с места Подтягивание на скамейке, пролезание в обруч боком	«Поменяйтесь местами»	Ходьба «Ручеек»
	<b>4-я неделя</b>	Ходьба на месте, не отрывая носков от пола, гимнастическим шагом. Бег, бег враспынную Ходьба, перестроение в три колонны	с лентой	Прыжки в высоту с разбега н=30,35,40 см Метание набивного мяча до игрушек 2м,- -5м	«Поменяйтесь местами»	Ходьба
		Ходьба в колонне, гимнастическим шагом, Бег враспынную с остановкой на сигнал Ходьба спортивным шагом, с перестроением в три колонны	с мячом	Прыжки в высоту с разбега 35-40 см Метание набивного мяча вдаль	«Наседка и цыплята»	Ходьба
	<b>1-я неделя</b>	Ходьба в колонне, двумя колоннами Бег и ходьба	с флажками	Прыжки в высоту с разбега Метание большого мяча в большой мяч, маленького мяча в большой мяч Метание мешочка в обруч, лежащий на полу	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба «Птицы»
		Ходьба , двумя колоннами, с перестроением в три колонны Бег змейкой	с кольцом	Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет Метание «Школа мяча»	«Кто быстрее к флажку»	Ходьба, пальчиковая гимнастика
	<b>2-я неделя</b>	Ходьба и бег двумя колоннами противходом. Ходьба по ребристому мостику. Бег змейкой, ходьба с перестроением в три колонны	с палкой	Запрыгивание на скамейку н=30 см, спрыгивание с поворотом на 180 Упражнение «Гусеница»	«Пожарные на учении»	Ходьба, пальчиковая гимнастика
	Ходьба двумя колоннами, скрестным шагом, в приседе, гимнастическим шагом, «пингвины». Бег двумя колоннами. Ходьба	без предметов	Запрыгивание на скамейку н=30 см спрыгивание с поворотом 360. Ведение и забрасывание большого мяча в баскетбольное кольцо	«Пожарные на учении»	Ходьба, пальчиковая гимнастика	
<b>3-я неделя</b>	Ходьба, скрестным шагом. Упражнение «гусеница». Бег с захлестыванием. Ходьба	с кольцом	Прыжки в длину с места. Ведение мяча в парах, передача, ловля ,забрасывание в корзину	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба	
<b>Месяц</b>	<b>№ недели</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>ОРУ</b>	<b>Основные движения</b>	<b>Подвижная игра</b>	<b>Заключительная часть</b>



<b>АПРЕЛЬ</b>	<b>4-я неделя</b>	Ходьба, ходьба двумя колоннами противходом.. Ходьба на носках, перекатом с пятки на носок. Прыжки с ноги на ногу, на одной ноге (на батуте). Ходьба	с мячом	Прыжки в длину с разбега, расстояние для разбега 6 и 10 м. Ведение, передача и забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	«Кто быстрее к флажку» n=50 см	Ходьба, пальчиковая гимнастика
		Ходьба, ходьба в рассыпную ,двумя колоннами на носках выпадами вперед. Бег врассыпную, игра «Кто как передвигается» (лягушка, гусеница, пингвин, черепаха, паук). Ходьба	с флажками	Прыжки в длину с разбега Ведение, передача и забрасывание мяча в корзину тройками	«Кто быстрее к колокольчику»	Ходьба
<b>Май</b>	<b>1-я неделя</b>	Ходьба в колонне, стойка у стены. Бег врассыпную в чередовании с ходьба в колонне	с мячом	Подпрыгивание на месте (батуте) на двух ногах Подбрасывание и ловля мяча	«Волшебные елочки»	Ходьба в колонне
		Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3X3 метра	без предметов	Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях	«Волшебные елочки»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
	<b>2-я неделя</b>	Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5X2 м	с лентой	Подлезание под дугу n=50 см на ладонях и коленях Ходьба между шнурами с мешочком на голове	«Подбрось – поймай»	Ходьба «Иголка и нитка»
		Ходьба в колонне, на носках Бег врассыпную с остановкой на сигнал	с мячом	Подлезание под шнур n=65 и 40 см. Ходьба между предметами с мешочком на голове	«Зайцы и волк»	Ходьба Пальчиковая игра «Замок»
	<b>3-я неделя</b>	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег врассыпную Ходьба	с флажками	Прыжки в длину с места 60 и 50 см.ю Подлезание под шнуры 65 и 40 см Ходьба мешочком на голове	«Найди себе пару»	Ходьба
	<b>4-я неделя</b>	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег врассыпную Ходьба	с кольцом	Прыжки в длину с места 60 и 70 см Ходьба по доске приставными шагами Отбивание мяча о пол	«Мы веселые ребята»	Ходьба,
	<b>3-я неделя</b>	<b>Обследование уровня развития основных движений</b>				

