

Принята  
Педагогическим советом № 1  
Протокол № 1 от 17.09.2024



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ № 119  
О.Е. Гречко  
Приказ № 175 от 17.09.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**инструктора по физической культуре**  
**на 2024-2025 учебный год**

Инструктор по физической культуре  
Сгадова Ю.С.

Мурманск, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

### **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ:**

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Нормативно-правовая основа рабочей программы.....	3
1.3. Федеральный государственный образовательный стандарт.....	5
1.4. Цели и задачи реализации программы.....	4
1.5. Принципы к формированию Программы .....	9
1.6. Объекты Программы... ..	9
1.7. Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет).....	10
1.8. Целевые ориентиры образовательного процесса.....	11

### **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ:**

2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей дошкольного возраста .....	13
2.1.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3 - 4 лет .....	13
2.1.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4 - 5 лет .....	15
2.1.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5 - 6 лет .....	18
2.1.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6 - 7 лет .....	20
2.2. Промежуточные планируемые результаты .....	24
2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников .....	28
2.4. Коррекционная работа.....	29
2.5. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями .....	30

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

3.1. Паспорт физкультурного зала.....	34
3.2. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ .....	35
3.3. Физкультурно-оздоровительная работа МАДОУ № 119 .....	36
3.4. Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы.....	38
3.5. Программно-методический комплекс образовательного процесса .....	39

# **I. Целевой раздел**

## **1.1 Пояснительная записка**

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 (с изменениями от 01.05.2017 г.) «Об образовании в Российской Федерации».

### **Актуальность**

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов, в том числе и инструктора по физической культуре. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей. Поэтому инструктору по физической культуре необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создание определенных условий.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности, происходит адаптация организма дошкольника к изменяющимся условиям внешней среды.

### **1.1. Нормативно-правовая основа рабочей программы**

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями от 01.05.2017 г.) «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
3. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей

- и молодежи»;
4. Приказом Минпросвещения России от 3031.07.2020 № 373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
  5. Устав МАДОУ № 119.

Программа разработана с учетом программ дошкольного образования:

- Образовательная программа дошкольного образования МАДОУ г. Мурманска № 119, разработанная с учётом Федеральной образовательной программы дошкольного образования, инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой и рабочей программы воспитания МАДОУ г. Мурманска № 119.
- Адаптированная образовательная программа дошкольного образования МАДОУ г. Мурманска № 119, разработанная с учётом Федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования, комплексной образовательной программы дошкольного образования для детей с тяжёлыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет Н.В. Нищевой.

## **1.2. Федеральный государственный образовательный стандарт**

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленной на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующих правильному формированию опорно-двигательного аппарата, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

## **1.3. Цели и задачи реализации программы**

### **Цель программы:**

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников 3-7 лет, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения

собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуально духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

#### **Задачи программы:**

- Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- развивать двигательные качества и способности дошкольников: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
- создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
- внедрять в учебно-воспитательный процесс совершенные оздоровительные здоровьесберегающие технологии, методики, приобщающие детей к нравственно - экологическим ценностям и формированию здорового образа жизни;
- развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;
- способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

#### **Конкретизация задач по возрастам:**

### **Физическая культура**

Младшая группа (от 3 до 4 лет)	-продолжать развивать разнообразные виды движений, учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, приучать действовать совместно; -учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях, энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках , в метании мешочков с песком, мячей; -закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании, учить ловить мяч двумя руками одновременно, обучать хвату за перекладину во время лазанья, закреплять умение ползать; -учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии, кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед и кататься, учить детей
-----------------------------------	--

	<p>надевать и снимать лыжи, ходить на них, реагировать на сигналы, выполнять правила в подвижных играх;</p> <p>-развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.</p> <p><b>Подвижные игры.</b></p> <p>-развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности, организовывать игры с правилами, развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений;</p> <p>-воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.</p>
<p>Средняя группа (от 4 до 5 лет)</p>	<p>-формировать правильную осанку, развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;</p> <p>-закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног, учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком;</p> <p>-учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы, учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево), энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве, прыжкам через короткую скакалку;</p> <p>-закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук, учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу;</p> <p>- учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору, построениям, соблюдению дистанции во время передвижения;</p> <p>-развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др., учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры;</p> <p>-развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p>

	<p><b>Подвижные игры.</b></p> <p>-развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д., быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку;</p> <p>-воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр, приучать к выполнению действий по сигналу.</p>
Старшая группа (от 5 до 6 лет)	<p>-продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения, совершенствовать двигательные умения и навыки детей, развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость;</p> <p>-закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры, учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий, лазать по гимнастической стенке, меняя темп, прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие.</p> <p>-учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе, ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой), ориентироваться в пространстве, элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам;</p> <p>-приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место, поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.</p> <p><b>Подвижные игры.</b></p> <p>- учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество, воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, учить спортивным играм и упражнениям.</p>
Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)	<p>-формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности, воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности,</p>

совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения;

- учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбег, перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе;
- развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве;
- закреплять навыки выполнения спортивных упражнений, учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними, обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию;
- продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения, поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

**Подвижные игры.**

- учить детей использовать разнообразные подвижные игры, способствующие развитию психофизических качеств, координации движений, умения ориентироваться в пространстве, самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей;
- учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности;
- развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).



#### 1.4. Принципы к формированию Программы

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

✓ *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

✓ *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально - нравственного и художественно - эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

✓ *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

✓ *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.

✓ *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

✓ *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях - физкультурных досугах и праздниках.

#### 1.5. Объекты Программы

1. Дети дошкольного образовательного учреждения с 3-х до 7 лет.
2. Семьи детей, посещающих образовательное учреждение.
3. Педагогический коллектив образовательного учреждения.

## 1.6. Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет)

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (3-7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребенка. Быстрыми темпами идет рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребенка маловероятно, то есть он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В младшем дошкольном возрасте (3-4 года) создаются условия для освоения ребенком многих видов простейших движений, действий и закалывающих процедур.

В 5-6 лет (старший дошкольный возраст) идет освоение новых видов физических упражнений, повышение уровня физических способностей, стимулирование участия в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности еще характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребенком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений-пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть, что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребенка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или ее деформация, выпуклый и отвислый живот. Все это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни все большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период - заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в

усилении акцента на развитие физических качеств - преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребенка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалеком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Что касается силовых качеств, то речь лишь идет о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течение достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать дошкольнику упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100-150 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребенка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость, пробежки трусцой по 5-7 минут, длительные прогулки, ходьбу на лыжах. Общее время составляет 30 - 35 минут.

К моменту поступления в школу ребенок должен обладать определенным уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определенном фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности, по сути, являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

### **1.7. Целевые ориентиры образовательного процесса**

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства, активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре;
- ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

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

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей дошкольного возраста**

#### **2.1.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3 - 4 лет**

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

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

#### *1. Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см., длина 2 2,5 м.), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по тонной доске (высота 30-35 см.). Медленное кружение в обе стороны.

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

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см.). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м.), в горизонтальную цель двумя

руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м.), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м.) правой и легкой (расстояние 1-1,5 м.) Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см.) Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля (2-3 раза подряд).

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

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

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

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

## *2. Общеразвивающие упражнения*

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

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

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

## *3. Спортивные упражнения*

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

горки.

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

#### *4. Подвижные игры*

**С бегом.** «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Блин или оладушка», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках», «Кусачка и фиксика», «Цветные автомобили».

**С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Достань до предмета», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

**С подлезанием и лазаньем.** «Наседка и цыплята», «Курочка-хохлатка», «Кролики».

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

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

### **2.1.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4 - 5 лет**

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

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

#### *1. Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см.), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см.), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой

доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см., высота 30-35 см.). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см. от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

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

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

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

## *2. Общеразвивающие упражнения*

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

сжимание, разжимание кистей рук; вращение кистями рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

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

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

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

### *3. Спортивные упражнения*

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

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

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

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

### *4. Подвижные игры*

**С бегом.** «Самолеты», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки с приседанием».

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

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

**С бросанием и ловлей.** «Подбрось поймай», «Сбей мяч», «Мяч через препятствие».

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

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



### 2.1.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5 - 6 лет

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

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

##### 1. Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога

вперед другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 м.) Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочередно через каждый (высота 15-20 см.). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см., прыжки с высоты 30 см. в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см.), в длину с разбега (примерно 100 см.), в высоту с разбега (30-40 см.) Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

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

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

## *2. Общеразвивающие упражнения*

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

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

### *3. Спортивные упражнения*

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

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

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

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

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

### *4. Спортивные игры*

**Городки.** Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 3-4 фигурами.

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

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

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

### *5. Подвижные игры*

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру» «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Бездомный заяц».

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

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

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

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

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

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!», «Аисты и лягушки», «Барин».

#### 2.1.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6 - 7 лет

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

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

##### 1. Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см.) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

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

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

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

## *2. Общеразвивающие упражнения*

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

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

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

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

### *3. Спортивные упражнения*

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

**Ходьба на лыжах.** Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходьба попеременным двушажным ходом (с палками). Ходьба на лыжах в среднем темпе, 1-2 км. в медленном темпе. Повороты переступанием в движении. Подъем на горку лесенкой, елочкой. Спуск с горки в низкой и высокой стойке, торможение.

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

### *4. Спортивные игры*

**Элементы баскетбола.** Передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Переброска мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной

руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

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

### 5. Подвижные игры

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

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**С метанием и ловлей.** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!», «Зевака», «Барин».

## 2.2 Промежуточные планируемые результаты 3 - 4 года:

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

- ✓ имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- ✓ владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;
- ✓ умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;
- ✓ умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;
- ✓ знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;
- ✓ соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

*Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):*

- ✓ энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;

- ✓ проявляет ловкость в челночном беге;
- ✓ умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

- ✓ сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- ✓ может ползать на четвереньках, гимнастической стенке произвольным способом;
- ✓ умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- ✓ может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м., бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

- ✓ принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
- ✓ проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- ✓ проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- ✓ проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи);
- ✓ проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

**4**

**– 5 лет:**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- знает части тела и органы чувств человека, и их функциональное назначение;
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

*Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):*

- прыгает в длину с места не менее 70 см.;
- бросает набивной мяч (0,5 кг.), стоя из-за головы, на 1 м.



*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- уверенно ходит по скамейке, удерживая равновесие;
- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

**5 - 6 лет:**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- имеет представление о правилах ухода за больным.

*Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):*

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см.), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см., прыгать в длину с места (не менее 80 см.), с разбега (не менее 100 см.), в высоту с разбега, прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м.) с изменением темпа;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м., в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м., сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м.). Владеет школой мяча.

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км.; ухаживает за лыжами;
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.  
*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*
- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, футбол, хоккей;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

#### 6 -7 лет:

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:* имеет сформированные представления о здоровом образе жизни; об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

*Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):*

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40 см.);
- мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см.);<sup>26</sup>
- в высоту с разбега (не менее 50 см.) - прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м.;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м.;
- метать предметы в движущуюся цель;
- ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 1-2 км., поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение*

*основными движениями):*

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в 2-3 шеренги после расчета на первый-второй;
- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

- участвует в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей);
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (бадминтон, баскетбол, хоккей, футбол).

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

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

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, карточки, схемы упражнений, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы,

рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

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

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

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

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

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

28

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

### 2.3. Коррекционная работа

Основная цель - совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-

пространственной координации.

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

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

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

В тех случаях, когда программа не может быть полностью освоена детьми с ОВЗ, проектируются индивидуальные маршруты воспитания и обучения. При проектировании индивидуальной программы следует опираться на ряд принципов:

- принцип ориентации на возможности дошкольников, то есть индивидуально-психологические, клинические особенности детей с ОВЗ; 29
- принцип дозированной нагрузки изучаемого материала. В связи с замедленным темпом усвоения необходима регламентация объема программного материала по всем разделам программы и более рациональному использованию времени для изучения определенных тем;
- принцип линейности и концентричности. При линейном построении программы темы следует располагать систематически, последовательно по степени усложнения и увеличения объема; при концентрическом построении программы материал повторяется путем возвращения к пройденной теме. Это дает возможность более прочного усвоения материала.
- принцип инвариантности, предполагающий видоизменение содержания программы, комбинирование разделов, в отдельных случаях изменение

последовательности в изучении тем, введение корректировки.

## 2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями

Дошкольный возраст - это фундамент здоровой личности а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры - одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребенка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия с семьей инструктора по физической культуре в рамках образовательной области «Физическое развитие»:

- воспитывать у детей желание вести здоровый образ жизни;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

Таким образом, мы используем такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, использовать потенциал каждого ребенка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

### Формы работы с родителями инструктора по физической культуре

Название	Задачи	Результат
Анкетирование	<ul style="list-style-type: none"><li>- выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;</li><li>- систематизировать знания родителей в области физической культуры;</li><li>- заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга.</li></ul>	Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса.

Родительские собрания	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДОУ;</li> <li>- воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- расширяются представления об особенностях физического развития детей;</li> <li>- появляется интерес к физической культуре.</li> </ul>
Оформление фотовыставок Рисунков	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышать интерес детей к физической культуре и спорту;</li> <li>- воспитывать желание вести ЗОЖ;</li> <li>- воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом;</li> <li>- расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений;</li> <li>- дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.</li> </ul>
Дни и недели открытых дверей Конкурсы Совместные физкультурные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повысить у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту;</li> <li>- совершенствовать двигательные навыки</li> <li>- воспитывать физические и морально-волевые качества;</li> <li>- закреплять у детей гигиенические навыки.</li> </ul>	<p>Во время проведения совместных физкультурно-спортивных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.</p>
Советы и Консультации	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказывать о значении физкультуры для человека;</li> <li>- повышать интерес к физической культуре;</li> <li>- воспитывать желание вести ЗОЖ;</li> <li>- формировать интерес к занятиям физкультурой.</li> </ul>	<p>Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься спортом. В результате родители могут отвести своего ребенка в спортивную секцию или кружок.</p>

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Паспорт физкультурного зала

«Развивающая предметно - пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства Организации, Группы, а также территории, прилегающей к Организации или находящейся на небольшом удалении, приспособленной для реализации Программы (далее участок), материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития»

ФГОС ДО, п. 3.3.1.

№ п/п	Перечень средств обучения и воспитания	Примечание Количество
1.	Гимнастические палки	54 шт.
2.	Мячи волейбольные	5 шт.
3.	Мячики пластмассовые	148 шт.
4.	Мячи большого диаметра	20 шт.
5.	Бруски	9 шт.
6.	Мат	2 шт.
7.	Гимнастические скамейки	4 шт.
8.	Кубики разноцветные	64 шт.
9.	Мячи набивные	10 шт.
10.	Баскетбольное кольцо	1 шт.
11.	Пианино	1 шт.
12.	Дуги для подлезания	8 шт. разного диаметра
13.	Скакалки	26 шт.
14.	Ленточки разноцветные	28 шт.
15.	Мешочки набивные	18 шт.
16.	Конусы и ориентиры	14 шт.
17.	Корзины пластмассовые	8 шт.
18.	Фитболы с ручками	8 шт.
19.	Обручи большие	10 шт.
20.	Обручи среднего диаметра	14 шт.
21.	Обручи малого диаметра	18 шт.
22.	Аудиомагнитофон	1 шт.
23.	Доска магнитная	1 шт.
24.	Гимнастическая стенка	4 шт.
25.	Ледянки	3 шт.
26.	Лыжи	20 шт.
27.	Тренажеры	8 шт. На разные группы мышц
28.	Секундомер	2 шт.
29.	Султанчики	18 шт.
30.	Сенсорная дорожка	2 шт.
31.	Шнур длинный	3 шт.



32.	Островки	20 шт.
33.	Степ-платформа	10 шт.
34.	Мягкие модули	10 шт.
35.	Корзина для мячей	2 шт.
36.	Парашют	1 шт.
37.	Стойка для прыжков	1 шт.
38.	Доска деревянная	2 шт.
39.	Флеш-носитель с музыкой	1 шт.
40.	Кольца серсо	18 шт.

### 3.2. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

*Цель:* Удовлетворять биологическую потребность растущего организма дошкольника в двигательной деятельности, давать возможность ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

№ п/п	Специалисты	Содержание работы
1.	Администрация детского сада (заведующая, заместитель заведующей, старший воспитатель)	Материально-техническое и методическое обеспечение воспитательно-образовательного процесса, координация деятельности специалистов планирование и контроль за учебно-воспитательным процессом, диагностика.
2.	Инструктор по физической культуре.	Планирование и проведение физкультурных занятий с учетом групп здоровья и индивидуальных особенностей детей, организация спортивных развлечений, консультирование.
3.	Медицинская сестра.	Учет детей по группам здоровья, профилактические мероприятия организация питания и контроль, консультирование педагогов и родителей.
4.	Воспитатель.	Планирование и проведение физкультурно-оздоровительных и профилактических мероприятий в своей возрастной группе в течение дня, консультирование родителей.
6.	Музыкальный руководитель.	Планирование и проведение музыкальных занятий, дыхательная гимнастика, релаксация, проведение развлечений и тематических праздников, консультирование педагогов и родителей.
7.	Педагог-психолог, учитель-логопед.	Коррекция отклонений в речевом и познавательном развитии, артикуляционная и психогимнастика, консультация педагогов и родителей.

### 3.3. Физкультурно-оздоровительная работа МАДОУ № 119

В дошкольной организации проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Вся работа осуществляется в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13.

#### Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин) в зависимости от возраста детей			
		3–4 года	4–5 лет	5–6 лет	6–7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 15–20	2 раза в неделю 20–25	2 раза в неделю 25–30	2 раза в неделю 30 – 35
	б) на улице	1 раз в неделю 15–20	1 раз в неделю 20–25	1 раз в неделю 25–30	1 раз в неделю 30 – 35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 5–6	Ежедневно 6–8	Ежедневно 8–10	Ежедневно 10 – 12
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15–20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20–25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25–30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30 – 40
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30–45	1 раз в месяц 40
	б) физкультурный праздник	—	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

	игрового оборудования				
	б)самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

### Физкультурно-оздоровительная работа

Содержание работы	Срок	Ответственный
<b>ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА</b>		
Составление плана прохождения учебного материала по возрастным группам	Ежемесячно	Инструктор по ФК
Подбор методик для возрастных групп	1-й квартал	Инструктор по ФК
Разработка конспектов спортивных досугов для возрастных групп	Ежемесячно	Инструктор по ФК <sup>с</sup>
<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>		
Антропометрия	Сентябрь, апрель	Медицинская сестра
Уточнение списка детей по группам здоровья	Сентябрь	Медицинская сестра
Проведение мониторинга по физическому развитию	Сентябрь Апрель	Инструктор по ФК, воспитатели
<b>ФИЗКУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ</b>		
Утренняя гимнастика в помещении	В течение года	Инструктор по ФК, воспитатели
Физкультурные занятия	По плану	Инструктор по ФК
Проведение физкультминуток	По мере необходимости	Воспитатели
Проведение гимнастики после сна	В течение года	Воспитатели
Проведение закаляющих мероприятий	В течение года	Воспитатели, медицинская сестра
<b>ОРГАНИЗАЦИОННО-МАССОВАЯ РАБОТА</b>		
Участие в спортивных мероприятиях	По плану	Инструктор по ФК,воспитатели, старший воспитатель
Проведение физкультурных досугов	1 раз в месяц	Инструктор по ФК, воспитатели
Проведение физкультурных праздников	2 раза в год	Инструктор по ФК,воспитатели, старший воспитатель

<b>РАБОТА С ПЕДКОЛЛЕКТИВОМ И РОДИТЕЛЯМИ</b>		
Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях	По плану	Инструктор по ФК, медицинская сестра, старший воспитатель
Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, дней здоровья	В течение года	Старший воспитатель, Инструктор по ФК
Оформление консультаций для родителей и воспитателей	В течение года	Инструктор по ФК

### **3.4. Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы**

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и апреле). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения дошкольника образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

<b>Направление развития</b>	<b>Показатели</b>	<b>Методы диагностики</b>	<b>Программно-методический комплекс</b>
Физическое развитие	Проявляет интерес к двигательной активности, владеет основными видами движений (ходьба, бег, и т.д.), сформированы представления о некоторых видах спорта, сформированы представления о ЗОЖ, владеет элементарными нормами и правилами (гигиенические процедуры и т.д.)	Наблюдение, хронометрирование, тестирование физических качеств, беседа	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метания вдаль, определенные Г. Лесковой и Н. Ноткиной, С. Прищепа, М.А. Руновой, а также «Общероссийская система мониторинга, 2001 г.»

### 3.5. Программно-методический комплекс образовательного процесса

№ п/п	Автор	Выходные данные
1.	Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А.	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»
2.	Голицина Н.С., Люзина С.В., Бухарова Е.Е.	ОБЖ для старших дошкольников. Система работы.
3.	Голощекина М.П.	Лыжи в детском саду. – М., 1977. Пособие для воспитателя детского сада. М., «Просвещение», 1972.
4.	Ермак Н.Н.	Физкультурные занятия в детском саду. Творческая школа для дошколят/ серия «Мир Вашего ребенка». – Ростов н/д: «Феникс», 2004. – 288 с.
5.	Журнал «Инструктор по физической культуре»	ISSN 2220-1467 Научно-практический журнал под ред. М.Ю. Парамоновой
6.	Лайзане С.Я.	Физическая культура для малышей: Кн. для воспитателя дет. сада. – 2-е изд., испр. - М.: Просвещение, 1987.-160 с.: ил.
7.	Литвинова М.Ф.	Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя дет. сада /Под ред. Л.В. Русской. ил.
8.	Недовесова Н.П.	Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. – СПб.: ООО Издательство «Детство-пресс», 2014 . – 96 с.
9.	Остапенко Л.В.	Оздоровительная гимнастика для дошкольников.- 32 с.: - (Серия «Готовимся к школе»).
10.	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2017 г.
11.	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 4 - 5 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2017 г.
12.	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 5 - 6 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2017 г.
13.	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 6 - 7 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2017 г.

14.	Сулим Е.В.	Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет – 2-е изд.-М.: ТЦ Сфера, 2017. (Будь здоров, дошкольник)
15.	Федорова С.Ю.	Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Младшая группа.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.-96 с.
16.	Федорова С.Ю.	Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Средняя группа.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.-96 с.
17.	Федорова С.Ю.	Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Старшая группа.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.-96 с.
18.	Федорова С.Ю.	Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.-96 с.
<b>Интернет-ресурсы</b>		
19.	Образовательный портал г. Мурманск	<a href="http://www.edu.murmansk.ru/">http://www.edu.murmansk.ru/</a>
20.	Сайт Министерства образования и науки Мурманской области	<a href="http://edu.gov-murman.ru">http://edu.gov-murman.ru</a>
21.	Российское образование. Федеральный портал	<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>
22.	Физинструктор	<a href="http://fizinstruktor.ru">http://fizinstruktor.ru</a>
23.	Радуга	<a href="http://raguda.ru">http://raguda.ru</a>
24.	Воспитателю.ру	<a href="http://vospitately.ru">http://vospitately.ru</a>
25.	Альманах педагога	<a href="https://almanahpedagoga.ru">https://almanahpedagoga.ru</a>
26.	Творческий центр Сфера	<a href="http://tc-sfera.ru/">http://tc-sfera.ru/</a>
27.	Всероссийский образовательный портал Просвещение	<a href="https://prosveshhenie.ru">https://prosveshhenie.ru</a>
28.	Учебно-методический портал	<a href="http://www.uchmet.ru">http://www.uchmet.ru</a>
29.	Педагогический клуб «Наука и творчество»	<a href="https://sites.google.com/site/klybnayka/">https://sites.google.com/site/klybnayka/</a>
30.	Социальная сеть работников образования	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/</a>
31.	Маам.ру	<a href="hppt://www.maam.ru/">hppt://www.maam.ru/</a>
32.	Детство. гид	<a href="http://detstvogid.ru">http://detstvogid.ru</a>

**Развернутое комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности**

Образовательная область «Физическое развитие»Младшая группа					
Сентябрь					
№ п/п	Задачи	I часть ОРУ	II часть ОВД	Подвижные игры	III часть
Построение и перестроение: 3 – 4 Ходьба и бег небольшими группами за воспитателем и в прямом направлении. Бег в среднем темпе подгруппами и группой.					
1 неделя	МОНИТОРИНГ				
2 неделя	МОНИТОРИНГ				
3 неделя	Развивать умение действовать по сигналу; учить энергично, отталкивать мяч при прокатывании; упражнять детей в прыжках через две линии.	ОРУ с мячом	Прокатывание мячей в прямом направлении. Прыжки на двух ногах на месте.	«Кот и воробышки»	Дыхательное упражнение: «Игра с муравьем»
4 неделя	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; развивать умение энергично отталкивать мяч при прокатывании друг другу.		Прыжки с продвижением вперед. Прокатывание мяча друг другу.	«Быстро в домик»	Релаксация под медленную музыку.

Образовательная область «Физическое развитие»  
Младшая группа

**Октябрь**

№ п/п	Задачи	I часть ОРУ	III часть ОВД	Подвижные игры	III часть
Построение и перестроение: 1-2 Построение врассыпную по ориентирам. Ходьба с выполнением упражнений для рук, врассыпную. Бег с различным положением рук. 3-4 Перестроение в круг лицом к центру. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба в колонне по одному ипо кругу. Бег с высоким подниманием колен.					
1 неделя	Упражнять; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	ОРУ без предметов	Равновесие – ходьба по двум параллельно положенным доскам (ширина 25 см.) поочередно. Прыжок в длину с места (И.у. «Перепрыгни ручеек»)	«Докати мяч до кубика»	Дыхательное упражнение: «Пьем чай»
2 неделя	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	ОРУ без предметов	Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу из и.п. сидя. Равновесие – ходьба и бег между двумя линиями.	«Кот и воробышки»	Ходьба по кругу в медленном темпе.
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	ОРУ с мячом	Прокатывание мяч большого диаметра в прямом направлении. Ползание на ладонях и коленях змейкой между предметами.	«Догоните меня»	Дыхательное упражнение: «Подуй на ленточку»
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	ОРУ на скамейке	Лазание под шнур с опорой на ладони и колени. Равновесие – ходьба и бег «змейкой» между предметами.	«Наседка и цыплята»	Малоподвижная игра «Пузырь»



Образовательная область «Физическое развитие»  
Младшая группа

**Ноябрь**

№ п/п	Задачи	I часть ОРУ	II часть ОВД	Подвижные игры	III часть
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному, врассыпную. 3-4 Построение в колонну по одному в круг.					
1 неделя	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	ОРУ с ленточками	Равновесие – ходьба по двум параллельно положенным доскам (ширина 25 см.) поочередно и.п. руки в стороны, руки на пояс. Прыжки с продвижением вперёд на двух ногах до ориентира. Прокатывание мяча в воротики; лазание под дугу.	«Цветные автомобили»	Дыхательное упражнение: «Бегемотики»
2 неделя	Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять вползании.		Прыжки из обруча в обруч разложенных в шахматном порядке. Прокатывание мяча друг другу (построение в шеренги). Равновесие – ходьба из обруча вобруч.	«Догони мяч»	Релаксация под медленную музыку.
3 неделя	Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять вползании.		Прокатывание мяча между предметами «змейкой». Ползание на ладонях и коленях между предметами «змейкой»; Прыжки на двух ногах до ориентира; в длину сместа.	«Мы топаем ногами»	Дыхательное упражнение: «Летний денек»

4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания, развивая внимание, «реакцию на сигнал» в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	ОРУ без предметов	Ползание на ладонях и коленях по доске (ширина 25 см.) Перешагивание через шнур (высота 10 – 15 см.) Равновесие – ходьба по уменьшенной площади опоры (доске шириной 25 см) с приседом возле ориентира.	«Кто скорее добежит»	Малоподвижная игра «Пузырь»
-------------	---	-------------------	---	----------------------	-----------------------------

**Образовательная область «Физическое развитие»**

**Младшая группа**

**Декабрь**

№ п/п	Задачи	I часть ОРУ	II часть ОВД	Подвижные игры	III часть
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному, враспынную. 3-4 Построение в круг.					
1 неделя	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия в прыжках.	ОРУ с кубиками	Ходьба между предметами (расстояние 40 см.) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через шнур (высота 10-15 см.). Подлезание под дугу (высота 40 см.). Броски и ловля мяча двумя руками.	«Брось-поймай»	Дыхательное упражнение: «Трубач»
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.		Прыжки с гимнастической скамейки (высота 20см.) Прокатывание мяча друг другу и.п. стойка на коленях. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	«Серый волк»	Ходьба в медленном темпе по кругу.

3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	ОРУ без предметов	Прокатывание мяча между предметами «змейкой». Лазание по лесенке, лежащей на полу, приставным шагом. Прыжки – спрыгивание со скамейки.	«Лохматый пес»	Малоподвижная игра «Пузырь»
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.		Перелезание через гимнастическую скамейку боком с упором на основание. Ходьба по доске приставным шагом боком, и.п. руки на поясе или в стороны.	«Куручка-хохлатка»	Дыхательное упражнение: «Подуй на колобок»

**Образовательная область «Физическое развитие»  
Младшая группа**

**Январь**

№ п/п	Задачи	I часть ОРУ	II часть ОВД	Подвижные игры	III часть
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному, в шеренгу 3-4 Построение в круг.					
1 неделя	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	ОРУ с обручем	Ходьба по ограниченной площади опоры. Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу и.п. сидя.	«Воробышек и кот»	Дыхательное упражнение: «Бегемотики»
2 неделя	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге в рассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая глазомер.		Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Прокатывание мяча между предметами	«Зайка серенький сидит»	Ходьба в медленном темпе по кругу.

3 неделя	Упражнять в умении действовать по сигналу ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнения в ползании развивая координацию движений.	ОРУ с кубиком	Прокатывание мяча друг другу из и.п. сед ноги врозь (расстояние 1.5 м.) Ползание на ладонях и ступнях до ориентира. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, вокруг предметов, со скамейки.	«Найди свой цвет»	Дыхательное упражнение: «Партизаны»
4 неделя	Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.		Ползание под дугу не касаясь руками пола. Ходьба по доске(ширина 20 см.) и.п.руки в стороны. Катание мяча между двумя линиями в ворота друг другу.	«Лохматый пес»	Дыхательное упражнение: «Змейка»

**Образовательная область «Физическое развитие»  
Младшая группа**

**Февраль**

№ п/п	Задачи	I часть ОРУ	II часть ОВД	Подвижные игры	III часть
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны, в круг. 3-4 Построение в колонну в шеренгу.					
1 неделя	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	ОРУ с кольцом серсо	Равновесие – перешагивание попеременно правой, левой ногой через шнуры. Прыжки из обруча в обруч без остановки. Подлезание под шнур (дугу) не касаясь руками пола.	«У медведя во бору» цвет»	Дыхательное упражнение: «Подыши одной ноздрей»
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.		Прыжки с гимнастической скамейки. Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием попеременно правой, левой ногой через кубики.		

3 неделя	Упражнять детей в ходьбе попеременным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур не касаясь руками пола.	ОРУ с мячом	Броски мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.	«Воробьишки в гнздышках»	Дыхательное упражнение: «Подуй на снежинку»
4 неделя	Упражнять в ходьбе в рассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнения в равновесии.		Лазание под дугу в группировке. Равновесие – ходьба по доске, на середине присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, пройти до конца. Броски мяча вдаль из-за головы.	«Огуречик, огуречик»	Малоподвижная игра «Найди игрушку»

**Образовательная область «Физическое развитие»  
Младшая группа**

**Март**

№ п/п	Задачи	I часть ОРУ	II часть ОВД	Подвижные игры	III часть
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны 3-4 Построение в круг, в рассыпную.					
1 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. Упражнять в метании.	ОРУ с кубиками	Равновесие – ходьба по доске боком приставным шагом на середине присесть, подняться пройти до конца доски. Прыжки на двух ногах «змейкой». Метание – бросание мячей через шнур, бросание вверх и ловля двумя руками. Равновесие – ходьба по шнуру лежащему прямо. Перебрасывание мяча друг другу.	«Кот и мыши»	Дыхательное упражнение: «Трубач»
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; развивать ловкости при прокатывании мяча. Упражнять в равновесии.		Равновесие – ходьба по шнуру лежащему прямо. Перебрасывание мяча друг другу.		

3 недели	Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в бросании мяча об пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	ОРУ без предметов	Броски мяча об пол и ловле его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие – ходьба с различным положением рук по скамейке, перешагивание через шнуры.	«Карусель»	Релаксация под медленную музыку.
4 недели	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.		Ползание с опорой на ладони и стопы в прямом направлении. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке и.п. руки в стороны. Перепрыгивание через две линии (ширина 20 см.)	«По ровненькой дорожке»	Малоподвижная игра «Найди флажок»

**Образовательная область «Физическое развитие»**

**Младшая группа**

**Апрель**

№ п/п	Задачи	I часть ОРУ	II часть ОВД	Подвижные игры	III часть
<p>Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны 3-4 Построение в круг, в рассыпную.</p>					
1 неделя	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	ОРУ с кубиками	Ходьба боком, приставным шагом по гимнастической скамейке, на середине присесть, руки вынести вперед. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Метание – бросание мячей правой левой рукой вдаль.	«Котят и щенята»	Малоподвижная игра: «Найди игрушку»
2 недели	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.		Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу и.п. сед ноги скрестно. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через шнуры. Перебрасывание мяча друг другу.	«Лохматый пес»	Дыхательное упражнение: «Бегемотики»

3 недели	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; обучать лазанию по лесенке стремянке.	ОРУ без предметов	Бросание мяча вверх и об пол ловля его двумя руками. Лазанье по гимнастической лестнице с целью достать предмет. Отбивание мяча об пол 2-3 раза.	«Мы топаяем ногами»	Дыхательное упражнение: «Змейка»
4 недели	Упражнять в ходьбе с остановкой на сигнал; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.		Лазанье по гимнастической лестнице на высоту 1.5 м. Прыжки через шнур. Прокатывание набивного мяча друг другу.	«Огуречик, огуречик»	Дыхательное упражнение: «Партизаны»

**Образовательная область «Физическое развитие»  
Младшая группа**

**Май**

№ п/п	Задачи	I часть ОРУ	II часть ОВД	Подвижные игры	III Часть
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны 3-4 Построение в круг, в рассыпную.					
1 неделя	Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	ОРУ с кольцом	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через шнуры (расстояние 40 см.). Метание – бросание мячей правой левой рукой вдаль.	«Курочка-хохлатка»	Дыхательное упражнение: «Цветы»
2 недели	Ходьба с выполнением задания по сигналу; упражнять в лазании по гимнастической лестнице; бросании мяча вверх и ловля его двумя руками.	ОРУ с флажками	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Лазание по наклонной лестнице. Отбивание мяча об пол 2-3 раза.	«Огуречик-огуречик»	Релаксация под медленную музыку.
3 недели	<b>МОНИТОРИНГ</b>				
4 недели	<b>МОНИТОРИНГ</b>				

Образовательная область «Физическое развитие»					
Средняя группа					
Сентябрь					
№ п/п	Задачи	I частьОРУ	II частьОВД	Подвижные игры	III часть
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, круг. 3-4 Перестроение в круг из колонны, построение в 2 колонны.					
1 неделя	МОНИТОРИНГ				
2 неделя	МОНИТОРИНГ				
3 неделя	Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей. Совершенствовать навык сохранения устойчивого положения тела в процессе ходьбы, бега, прыжков. Продолжать работу по укреплению здоровья детей. Упражнять детей в ходьбе и беге по одному. Учить сохранять равновесие на уменьшенной площади опоры. Упражнения в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	ОРУ Без предметов	Равновесие-ходьба и бег между двумя линиями (ш. –15 см., дл. – 3 м.). Прыжки - подпрыгивания на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево.	«Найди себе пару»	Спокойнаяходьба по кругу.
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную. Учить отталкиваться от пола при подпрыгивании. Доставать до предмета. Упражнять в прокатывании мяча. Ползание на четвереньках. Познакомить с прокатыванием обручей.		Ползание на четвереньках по прямой до ориентира. Прокатывание мячей из И.п. - с колен. Равновесие.	«Цветные автомобили»	Дыхательное упражнение: «Ежик»



Образовательная область «Физическое развитие»  
Средняя группа

**Октябрь**

№ п/п	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	Подвижные игры	III часть
<p align="center">Построение и перестроение: 1-2: Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. 3-4: ходьба в колонне по одному, перестроение в круг, перестроение в 3 колонны.</p>					
1 неделя	Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Учить четкому выполнению общеразвивающих упражнений с различной амплитудой. Формировать самостоятельность при участии в игровых упражнениях. Разучить ходьбу в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, и сменой направляющего.	ОРУ с кольцом серсо	Ползание по горизонтальной и наклонной доске; Прыжки с продвижением вперед; Броски мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его.	«Самолеты»	Релаксация под медленную музыку «Кабачки»
2 неделя	Повторить ходьбу с чередованием с бегом; С изменением направления; бег на носках. Повторить прыжки с продвижением; Ползание по наклонной доске.		Прыжки с продвижением вперед; Ползание по горизонтальной и наклонной доске; Броски мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его.	«Медведь и дети»	Дыхательное упражнение: «Пчелка»
3 неделя	Повторить ходьбу с чередованием с бегом. Бег на носках. Разучить броски, мяча из-за головы и снизу; Разучить прыжки через гимнастическую палку; Повторить ползание на четвереньках между предметами «змейками».	ОРУ Без предметов	Броски мяча друг другу снизу, из-за головы; Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед); Ползание на четвереньках между кубиками «змейкой».	«Кот и мыши»	Дыхательное упражнение: «Бегемотики»
4 неделя	Разучить ходьбу с выполнением заданий (присед, изменить положение рук); Разучить бег в разных направлениях; Разучить переброску мячей одной рукой через препятствие.		Переброска мячей двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия; Ползание на четвереньках между предметами «змейкой»; Прыжки с продвижением вперед.	«Кусачка и фиксика»	«Дыхательное упражнение: «Лисичка»

Образовательная область «Физическое развитие»

Средняя группа

Ноябрь

№ п/п	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	Подвижные игры	III часть
Построение и перестроение: 1-2 Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по 3 3-4 Ходьба с поворотами налево, в колонне по одному, перестроение в 3 колонны, в круг.					
1 неделя	Побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью. Формировать у детей основные физические качества (быстроту, ловкость). Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.	ОРУ с мячиками	Ползание по наклонной доске по направлению вниз, удерживая равновесие; Прыжки через гимнастическую палку; Переброска мячей двумя руками из-за головы.	«Венок»	Дыхательное упражнение: «Бегемотики»
2 неделя	Разучить ходьбу по доске; Ходьбу «змейкой»; Повторить упражнения с мячом; В прыжках и ползании.		Прыжки на месте на двух ногах; Ползание на четвереньках по прямой; Лазанье на четвереньках по наклонной доске.	«Васька кот»	Релаксация под медленную музыку.
3 неделя	Разучить ходьбу по линии; В рассыпную; Бег широким шагом; В колонне по одному. Повторить упражнения в прыжках; Броски мяча и ползание.	ОРУ с кубиком	Прыжки с продвижением вперед; Ползание на четвереньках между предметами «змейкой»; броски мяча друг другу снизу, из-за головы и его ловля.	«Медведь и дети»	Дыхательное упражнение: «Подуй наколобок»
4 неделя	Повторить ходьбу «змейкой»; Бег широким шагом; В колонне по одному, двое; В разных направлениях.		Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперед); Ползание на четвереньках между предметами «змейкой»; Переброску мяча двумя руками из-за головы, одной рукой через препятствия.		

Образовательная область «Физическое развитие»  
Средняя группа

Декабрь

№ п/п	Задачи	I частьОРУ	II частьОВД	Подвижные игры	III часть
Построение и перестроение: 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг					
1 неделя	Учить детей ходить по ограниченной поверхности, формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Развивать эмоциональную сферу ребенка. Воспитывать красоту движений.	ОРУ с кеглей	Прыжки с поворотом вправо- влево, кругом; Подлезание под дугу правым и левым боком; Броски мяча вверх, об пол и ловля его руками.	«Блин или оладушка»	Дыхательное упражнение: «Веселаяпчелка»
2 неделя	Разучить ходьбу по гимнастической скамье; Бег на носках, с высоким подниманием бедра, мелким и широким шагом.		Броски мяча вверх; Об пол и ловля его двумя руками; прыжки с поворотом вправо, влево и кругом; Ползание, на четвереньках опираясь на стопы и ладони.	«Лохматый пес»	Релаксацияпод медленнуюмузыку
3 неделя	Разучить ходьбу с перешагиванием через рейку (20 см.); Бег на носках, с высоким подниманием бедра; Познакомить с отбиванием мяча об пол правой илевой рукой.	ОРУ Без предметов	Прыжки с поворотом вправо, влево и кругом; Отбивание мяча об пол правой и левой рукой; Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни.	«Найди себе пару»	Дыхательное упражнение: «Поймаймуравья»
4 неделя	Разучить бег с обеганием предметов; Прыжки через несколько линий; Подлезание подверевку.		Подлезание под дугу, правыми левым боком; Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево, кругом; Броски мяча вверх, об пол и ловля его двумя руками.	«Курочка- хохлатка»	Малоподвижная игра «Пузырь»

Образовательная область «Физическое развитие»

Средняя группа

Январь

№	Задачи	часть ОРУ	II часть ОВД	Подвижные игры	III часть
<p>Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, круг. 3-4 перестроение в круг из колонны, построение в 2 колонны.</p>					
1 неделя	Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Обучать метанию предметов в горизонтальную цель, способствовать развитию меткости. Разучить ходьбу высоко поднимая бедро; Прыжки поочередно через четыре-пять линий; Бег на носках с высоким подниманием бедра, мелким и широким шагом.	ОРУ С кольцом серсо	Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой; Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками.	«Мотыльки»	Дыхательное упражнение: «Веселая пчелка»
2 неделя	Разучить бег в замедленном темпе; Со сменой ведущего; Повторить ползание по гимнастической скамье и прыжки.		Прыжки поочередно через 4- 5 шнуров; Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками; Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.	«Птички в гнздышках»	Дыхательное упражнение: «Бегемотики»
3 неделя	Повторить ходьбу высоко поднимая бедро; Бег с ускорениями замедлением, со сменой ведущего; Повторить прыжки через шнуры; Ползание и отбивание мяча.	ОРУ без предметов	Отбивание мяча об пол правой и левой рукой; Прыжки поочередно через 4- 5 шнуров; Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.	«Кошки - мышки»	Ходьба в медленном темпе по кругу.
4 неделя	Повторить ходьбу с высоким подниманием коленей; С выполнением заданий (присед, изменение положения рук, с остановкой по сигналу); Бег с обеганием предметов и на носках.		Прыжки поочередно через 4-5 шнуров; Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	«У медведя во бору»	

Образовательная область «Физическое развитие»  
Средняя группа

**Февраль**

№ п/п	Задачи	I частьОРУ	II частьОВД	Подвижные игры	III часть
Построение и перестроение: 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг					
1 неделя	Совершенствовать физические качества: гибкость, быстроту, ловкость, быстроту, выносливость. Обучать лазанию по лестнице приставным шагом, закреплять навык метания в горизонтальнуюцель. Формировать правильную осанку.	ОРУ С кубиком	Прыжки ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (поочередно правой и левой); Ползание по гимнастическойна животе, подтягиваясь руками; Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.	«Котята и щенята»	Дыхательное упражнение: «Бегемотики»
2 неделя	Разучить ходьбу по наклонной доске вниз; Бег с ускорением, со сменой ведущего и в замедленном темпе.		Пролезание под веревку правым и левым боком; Прыжки поочередно через 4-5 шнуров; Броски мяча вверх, об пол и ловля его двумя руками.	«Кот и воробышки»	Дыхательное упражнение: «Веселый мячик»
3 неделя	Повторить ходьбу высоко поднимая колени; По наклонной доске и вниз; Бег с обеганием предметов.	ОРУ С гимнастической палкой	Прыжки поочередно через 4-5 шнуров; Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой поочередно; Ползание по гимнастическойскамье на животе, подтягиваясь руками.	«Воробьи и щенок»	Ходьба по кругу в медленном темпе.
4 неделя	Повторить ходьбу по гимнастической скамье (с перешагиванием через предметы, споворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); Разучить бег с ускорением и замедлением, сосменой ведущего.		Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками; Прыжки ноги вместе - ноги врозь (с поворотом кругом),на одной ноге (поочередно правой и левой); Метание малого мяча на дальностьправой и левой рукой.	«Перелет птиц»	Дыхательное упражнение: «Веселая пчелка»

Образовательная область «Физическое развитие»

Средняя группа

Март

№ п/п	Задачи	I частьОРУ	II частьОВД	Подвижные игры	III часть
Построение и перестроение: 1-2 ходьба в колонне по одному с заданием, перестроение 3 звена. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг, в колонны					
1 неделя	Продолжать совершенствование навыков ходьбы, бега, прыжков. Обучать ползанию на четвереньках по ограниченной площади опоры, катанию мячей в определенном направлении сближением предметов.	ОРУ Без предмет ов	Прыжки через предметы; Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамью; Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	«Фиксики и кусачка»	Дыхательное упражнение: «Трубач»
2 неделя	Разучить ходьбу приставными шагами; Бег с увертыванием; Повторить прыжки; Пролезание в обруч.		Прыжки через короткую скакалку; Метание мяча в вертикальную цель; Ползание на животе по гимнастической скамье, подтягиваясь руками.	«Мыши водят хоровод»	Дыхательное упражнение: «Летний денек»
3 неделя	Повторить ходьбу приставными шагами; Разучить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи; Повторить метание; Упражнения в ползании и прыжках.	ОРУ с флажками	Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамью; Прыжки через предметы с хлопками над головой; Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	«Воробьи и щенок»	Релаксация по медленную музыку.
4 неделя	Повторить упражнения в ходьбе приставным шагом; Со сменой ведущего; Бег с увертыванием; Змейкой между предметами.		Прыжки через кубики; Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамью; Отбивание мяча от пола, правой и левой рукой на месте.	«Кот и мыши»	Малоподвижная игра «Найди флажок»

Образовательная область «Физическое развитие»

Средняя группа

Апрель

№ п/п	Задачи	I частьОРУ	II частьОВД	Подвижные игры	III часть
Построение и перестроение: 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг, в 2 колонны.					
1 неделя	Развивать умение творчески использовать двигательные умения и навыки в самостоятельной деятельности; Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч об пол правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук.	ОРУ С большим мячом	Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамью; Прыжки через короткую скакалку; Метание мяча в цель.	«У медведя во бору»	Релаксация под медленную музыку «Кабачки»
2 неделя	Повторить ходьбу со сменой ведущего; С перешагиванием через набивные мячи; Разучить челночный бег.		Ползание на животе по гимнастической скамье, подтягиваясь руками; Прыжки с высоты; Метание мяча в вертикальную цель.	«Совушка»	Релаксация «Мы умеем расслабляться»
3 неделя	Разучить ходьбу с кружением в обе стороны; Повторить челночный бег; Ходьбу со сменой ведущего; Ходьбу по наклонной доске.	ОРУ С набивным мешочком	Прыжки с высоты; Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой); Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	«Найди себе пару»	
4 неделя	Повторить ходьбу по наклонной доске; Бег змейкой; Ходьбу со сменой ведущего.		Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с пролета на другой); Прыжки через короткую скакалку; Метание мяча в вертикальную цель.	«Кот Васька»	

Образовательная область «Физическое развитие»

Средняя группа

Май

№ п/п	Задачи	I частьОРУ	II частьОВД	Подвижные игры	III часть
Построение и перестроение: 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг					
1 неделя	Совершенствовать умения и навыки правильного выполнения основных видов движений (ходьбы, бега, прыжков и метания); Развивать координационные возможности детей, способствовать осознанному контролю за положением тела при выполнении общеразвивающих упражнений. Закреплять умение выполнять ведущую роль в игровых упражнениях, осознанно относиться к выполнению правил.	ОРУ Без предмет ов	Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево); Прыжки с высоты; Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.	«Медведь и дети»	Дыхательное упражнение: «Летний денек»
2 неделя	Повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи; Упражнения в лазании; Прыжки и метания.		Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево); Прыжки с высоты; Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.	«Бусы»	Спокойная ходьба по кругу.
3;4 неделя	<b>МОНИТОРИНГ</b>				



Образовательная область «Физическое развитие»

Старшая группа

Сентябрь

№ п/п	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, в рассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении 3-4 Построение с одну шеренгу, перестроение в колонну по одному, в движении					
1 неделя	<b>МОНИТОРИНГ</b>				
2 неделя	<b>МОНИТОРИНГ</b>				
3 неделя 18.09.-22.09.	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге, в рассыпную, в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	ОРУ Без предметов	Равновесие-ходьба по гимнастической скамье, перешагивании ч/з кубики (2 шага). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Переброска мячей друг другу стоя в шеренгах (2 м.) из И.п.- стоя, двумя руками снизу.	«Мышеловка»	Дыхательное упражнение: «Роза и одуванчик»
4 неделя 25.09.-29.09	Упражнять детей в построении в колонны, повторить упражнения в прыжках и равновесии. Познакомить с ходьбой по уменьшенной площади опоры.		Ходьба по гимнастической скамье, перешагивая ч/з набивные мячи, руки за голову. Броски мяча. Равновесие.	«Ловишки с ленточкой»	Дыхательное упражнение: «Задуй свечу»

Образовательная область «Физическое развитие»

Старшая группа

Октябрь

№ п/п Тема недели	Задачи	I час ть ОР У	II часть ОВД	Подвижные игры	III часть
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, 3. 3-4 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Упражнять детей в беге продолжительностью 1 мин., в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с элементами баскетбола, ведение мяча.	ОРУ с лентой	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах, через короткий шнур. Броски мяча двумя руками от груди друг другу.	«Запятнай мячом»	Релаксация под медленную музыку
2 неделя	Разучить повороты по сигналу педагога во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.		Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги, Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	«Блин или оладушка»	Дыхательное упражнение: «Окно и дверь»
3 неделя	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии, в ходьбе с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью 1 мин.; познакомить с игрой в бадминтон; повторить упражнения в прыжках.	ОРУ с кольцом серсо	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. Лазание – подлезание под дугу прямо и боком в группировке. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	«Не оставайся на полу»	Дыхательное упражнение: «Веселая пчелка»

4 неделя	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч;упражнять в равновесии и прыжках. Развивать выносливость в беге продолжительностью 1 мин.; упражнять в прыжках, развиватьвыносливость.		Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Прыжки на двух ногах на мат высотой 20 см.	«Северный и южный ветер»	Дыхательное упражнение: «Игра с муравьем»
----------	---	--	---	--------------------------	---

**Образовательная область «Физическое развитие»**

**Подготовительная группа**

**Ноябрь**

№ п/п	Задачи	I частьОРУ	II частьОВД	Подвижные игры	III часть
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2,3 колонны.					
1 неделя	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивать координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	ОРУ с мячом	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, мяч передаем перед собой иза собой, прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперед, переброска мяча снизу стоя вшеренге.	«Пастух и стадо»	Дыхательное упражнение: «Бегемотики»
2 неделя	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в беге враспынную, между предметами, повторить прыжки, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в ведении мяча.		Прыжки с продвижением вперед на правой и левойноге попеременно. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом.	«Хитрая лиса»	Релаксация под медленную музыку «Кабачки»
3 неделя	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии. Развивать выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	ОРУ с обручем	Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед Пролезание в обруч прямо ибоком. Ходьба по гимнастической скамейке боком.	«Бездомный заяц»	Дыхательное упражнение: «Змейка»
4 неделя	Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнять в равновесии ипрыжках. Закрепить бег с преодолением препятствий; развивать ловкость виграх.		Подлезание под шнур боком на касаясь руками пола. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на правой и левой ноге до предмета.	«Займи свой домик»	Дыхательное упражнение: «Веселый мячик»

Образовательная область «Физическое развитие»

Старшая группа

Декабрь

№ п/п	Задачи	I частьОРУ	II частьОВД	Подвижные игры	III часть
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена.					
1 неделя	Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске, с сохранением устойчивого равновесия; повторитьперебрасывание мяча. Упражнять в метании	ОРУ без предметов	Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, свободнобалансируют. Прыжки на двух ногах через бруски, Броски мяча двумя руками из-за головы.	«Ловишки с ленточками»	Дыхательное упражнение: «Летний денек»
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге взявшись за руки, с поворотом вдругую сторону, в метании. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.		Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами.	«Паук и мошки»	Релаксация под медленную музыку
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, закреплять умение ловить мяч; развивать ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия	ОРУ с кубиком	Перебрасывание большого мяча стоя в шеренге. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	«Охотники и зайцы»	Дыхательное упражнение: «Змейка»
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, врассыпную; лазание на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках		Лазание на гимнастическую стенку не пропуская рейки. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах между предметами.	«Будь внимательным»	Ходьба в медленном темпепо кругу.

Образовательная область «Физическое развитие»

Старшая группа

Январь

№ п/п	Задачи	I частьОРУ	II частьОВД	Подвижные игры	III часть
<p align="center">Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3 звена, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 звена, повороты направо, налево, кругом.</p>					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	ОРУ без предметов	Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. Метание - броски мяча в шеренге.	«Не оставайся на полу»	Релаксация под медленную музыку.
2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывание мяча головой.		Прыжки в длину с места. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. Броски мяча вверх.	«Ловишки с приседанием»	Дыхательное упражнение: «Трубач»
3 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. Закрепить навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; метание на дальность.	ОРУ без предметов	Перебрасывание мячей друг другу. Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола. Ходьба с перешагиванием через предметы.	«Пастух и стадо»	Дыхательное упражнение: «Бегемотики»
4 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в равновесии и прыжках, упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек.		Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки с продвижением вперед ноги врозь ноги вместе. Ведение мяча в прямом направлении.	«Путаница»	Релаксация под медленную музыку: «Кабачки»

Образовательная область «Физическое развитие»

Старшая группа

Февраль

№ п/п	Задачи	I частьОРУ	II частьОВД	Подвижные игры	III часть
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны, повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью 1 мин; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	ОРУ с большим мячом	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Прыжки через валики. Бросание мячей в корзину с расстояния 2 м двумя руками из-за головы.	«Охотники и зайцы»	Релаксация под медленную музыку: «Космос»
2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивание мяча о землю.		Прыжки в длину с места 50 см. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед. Лазание - подлезание под дугу высота 40 см, не касаясь руками пола.	«Займи свой домик»	Спокойная ходьба по кругу.
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучивание метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивание через нее.	ОРУ без предметов	Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 2.5 м Подлезание под палку. Высота 40 см, 2-3 подряд. Перешагивание через шнур. Высота 40 см.	«Мышеловка»	Дыхательное упражнение: «Змейка»
4 неделя	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская рейки; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной площади опоры; повторить задания в прыжках и с мячом.		Лазание на гимнастическую стенку. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс, приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места. Отбивание мяча в ходьбе.	«Пожарные на учениях»	Дыхательное упражнение: «Бегемотики»

Образовательная область «Физическое развитие»

Старшая группа

Март

№ п/п	Задачи	I частьОРУ	II частьОВД	Подвижные игры	III часть
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному, перестроение в колонну, в 2, 3, звена, в круг 3-4 Построение в шеренгу, перестроение 2, 4 колонны, повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбеколонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу. Разучить ходьбу по канату мешочком на голове. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивать ловкость и глазомер.	ОРУ с мячом	Равновесие - ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.Прыжки из обруча в обруч. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока об пол.	«Удочка»	Дыхательное упражнение: «партизаны»
2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять метание мешочка в цель, ползание между предметами.		Прыжки в высоту с разбега, Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание на четверенькахмежду предметами.	«Венок»	Спокойная ходьба по кругу.
3 неделя	Повторить ходьбу со сменой ведущего, со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	ОРУ с обручем	Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Равновесие - Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. Прыжки вправо, влево через шнур.	«Эстафета с мячом»	Дыхательное упражнение: «Веселая пчелка»
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.		Лазание под дугу боком. Метание мешочка вгоризонтальную цель. Равновесие – ходьба на носках между набивнымимячами.	«Встречные старты»	Релаксация под музыку «Мы расслабим ладошки»

Образовательная область «Физическое развитие»

Старшая группа

Апрель

№ п/п	Задачи	I частьОРУ	II частьОВД	Подвижные игры	III часть
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны, повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	ОРУ с гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски Броски мяча друг другу и ловля его двумя руками.	«Река и ров»	Дыхательное упражнение: «Трубач»
2 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обруча.		Прыжки через короткую скакалку. Прокатывание обручей друг другу. Пролезание в обруч прямо и боком.	«Не оставайся на полу»	Ходьба по кругу в медленном темпе.
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде педагога. Повторить метание в вертикальную цель, развивать ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	ОРУ без предметов	Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание по прямой, переползание через скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.	«Хитрая лиса»	Дыхательное упражнение: «Роза и одуванчик»
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Закрепить навыки лазанья по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.		Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Прыжки через короткую скакалку. Равновесие - ходьба по канату боком приставным шагом.	«Пастух и стадо»	Дыхательное упражнение: «Веселый мячик»



**Образовательная область «Физическое развитие»**

**Старшая группа**

**Май**

№ п/п	Задачи	I частьОРУ	II частьОВД	Подвижные игры	III часть
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2,4, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 колонны, повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде педагога. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках с мячом.	ОРУ без предметов	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. Броски мяча о стену и ловля его двумя руками.	«Огородники»	Дыхательное упражнение: «Пузырь»
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучит прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	ОРУ с флажками	Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу. Ползание на ладонях иступнях «По-медвежьи».	«Бездомный заяц»	Релаксация под медленную музыку.
3 неделя	<b>МОНИТОРИНГ</b>				
4 неделя	<b>МОНИТОРИГ</b>				

Образовательная область «Физическое развитие» Подготовительная группа					
Сентябрь					
№ п/п	Задачи	I частьОРУ	II частьОВД	Подвижные игры	III часть
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны, повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	<b>МОНИТОРИНГ</b>				
2 неделя	<b>МОНИТОРИНГ</b>				
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир - кубик или кегля) развивать ловкость в упражнении с мячом, координацию движений в задании на равновесии; повторить упражнения на переползание по гимнастической скамейке.	ОРУ с малым мячом	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов, развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие.	«Хитрая лиса»	Релаксация под медленную музыку
4 неделя	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу педагога; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий.	ОРУ с палками	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу педагога. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.	«Фигуры»	Дыхательное упражнение: «Трубач»

Образовательная область «Физическое развитие» Подготовительная группа					
Октябрь					
№ п/п	Задачи	I частьОРУ	II частьОВД	Подвижные игры	III часть
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны, повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Закрепить навыки ходьбы и бега между		Ходьба и бег в колонне по одному	«Не оставайся на	Дыхательное

	предметами. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.		между предметами; поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи) - 6-8 шт., расстояние между предметами 0,5) сохранять необходимую дистанцию.	полу»	упражнение: «Бегемотики»
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	ОРУ без предметов	Ходьба с изменением направления движения по сигналу педагога; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога дети с помощью ведущего изменяют направление движения, бег с перепрыгиванием через предметы.	«Паук и мошки»	Дыхательное упражнение: «Партизаны»
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнение в ведении мяча. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	ОРУ с гимнастической палкой	Ходьба в колонне по одному с переходом на ходьбу с высоким подниманием колена. Бег в среднем темпе, переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.	«Бездомный заяц»	Релаксация под медленную музыку: «Кабачки»
4 неделя	Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; упражнять в упражнениях на равновесие.		Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога смена темпа движения. Ходьба широким (коротким) шагом. Бег в колонне по одному.	«Пастух и стадо»	Дыхательное упражнение» «Веселая пчелка»

Образовательная область «Физическое развитие»					
Подготовительная группа					
Ноябрь					
№ п/п	Задачи	I часть ОРУ	II часть ОВД	Подвижные игры	III часть
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны, повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, упражнять в ходьбе по канату, упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафету с мячом.	ОРУ без предметов	Равновесие-ходьба по канату боком, приставным шагом, двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. Прыжки на двух ногах через шнур (6-8 шт) Эстафета с мячом «Мяч водящему».	«Встречные старты»	Дыхательное упражнение: «Бегемотики»

2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжками через короткую скакалку; бросание мяча друг другу; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.		Прыжки через короткую скакалку вращая ее вперед. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Бросание мяча друг другу стоя в шеренге.	«Мышеловка»	Релаксация под медленную музыку: «Космос»
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазании под дугу, в равновесии.	ОРУ с кубиками	Ведение мяча в прямом направлении, лазание под дугу, равновесие - ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.	«Не оставайся на полу»	Дыхательное упражнение: «Веселая пчелка»
4 неделя	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, развивать координацию движения и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках на равновесие.		Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; Прыжки через шнуры, энергично отталкиваясь от пола; Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его двумя руками.	«Паук и мошки»	Дыхательное упражнение: «Игра с муравьем»

**Образовательная область «Физическое развитие»**

**Подготовительная группа**

**Декабрь**

№ п/п	Задачи	I часть ОРУ	II часть ОВД	Подвижные игры	III часть
<p>Построение и перестроение: 1-2 Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога, перестроение в три колонны 3-4 Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением, выполнение поворотом, налево и направо</p>					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, беге в рассыпную; в сохранении равновесии при ходьбе в усложненной ситуации (бокром приставным шагом, сперешагиванием); Развивать ловкость в упражнении с мячом.	ОРУ в парах	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком на голове, перешагивая через набивной мяч. Бросание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя. Прыжки на двух ногах змейкой.	«Салочка нас не догонит»	Дыхательное упражнение: «Веселая пчелка»
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.		Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне», Ползание по скамейке на ладонях и коленях.	«Не оставайся на полу»	Дыхательное упражнение: «Змейка»

3 неделя	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	ОРУ без предметов	Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук боков, Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой руки за головой.	«Пастух и стадо»	Релаксация под медленную музыку.
4 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по - медвежьей»; повторить упражнение в прыжках и на равновесии.		Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	«Ловишки с ленточкой»	Релаксация под музыку: «Кабачки»

**Образовательная область «Физическое развитие»**

**Подготовительная группа**

**Январь**

№ п/п	Задачи	I часть ОРУ	II часть ОВД	Подвижные игры	III часть
Построение и перестроение: 1-2 Ходьба по кругу, перестроение в три колонны 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны, повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по умеренной площади опоры; прыжки на двух ногах, через препятствия.	ОРУ без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки произвольно, прыжки через препятствия, энергичным взмахом рук. Ведение мяча с одной стороны зала на другую.	«День и ночь»	Дыхательное упражнение: «Подуй на колобок»
2 неделя	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.		Прыжки в длину с места на мат, Поймай мяч», Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой.	«Северный и южный ветер»	Дыхательное упражнение: «Пьем чай»

3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с заданиями, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под дугу.	ОРУ с гимнастической палкой	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя (3 раза подряд). Лазание под дугу левым и правым боком. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком с перешагиванием через кубики.	«Зайцы и охотники»	Ходьба в медленном темпе по кругу.
4 неделя	Повторить ходьбу и бег с изменением темпа и направления; упражнять в ползании на четвереньках; Повторить упражнение на сохранение равновесия в прыжках.		Ползание по гимнастической скамейке. Равновесие - ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами. Держась за руки. Прыжки через короткую скакалку различным способом.	«Ловишки с приседанием»	Релаксация под медленную музыку.

Образовательная область «Физическое развитие»					
Подготовительная группа					
<b>Февраль</b>					
№ п/п	Задачи	I часть ОРУ	II часть ОВД	Подвижные игры	III часть
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны, повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания; закрепить навык энергичного отталкивания от пола при прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	ОРУ с обручем	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Бросание мяча одной рукой, ловля его двумя. Прыжки на двух ногах через шнуры.	«Салочка нас не догонит»	Дыхательное упражнение: «Змейка»
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук. Разучить прыжки подскоком, Упражнять в перебрасывании мяча. Упражнять в подлезании через дугу.		Прыжки-подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча друг другу в парах. Лазание под дугу боком и прямо.	«Паук и мошки»	Ходьба по кругу в медленном темпе.

3 неделя	Повторить ходьбу со сменой темпа движения. Упражнять в попеременном подпрыгивании на левой и правой ноге. Упражнять в метании мешочка, лазанье по гимнастической стенке. Повторить упражнение на сохранении равновесия.	ОРУ без предметов	Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет. Равновесие - ходьба парами по гимнастическим параллельно стоящим скамейкам. «Попади в круг».	«Северный и южный ветер»	Дыхательное упражнение: «Пьем чай»
4 неделя	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами, повторить упражнение на равновесие и прыжки.		Ползание на четвереньках между предметами не задевая их. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед грудью. Прыжки из обруча в обруч.	«Хитрая лиса»	Дыхательное упражнение: «Трубач»

**Образовательная область «Физическое развитие»**

**Подготовительная группа**

**Март**

№ п/п	Задачи	I часть ОРУ	II часть ОВД	Подвижные игры	III часть
<p>Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. Перестроение в три колонны 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, по 4, повороты кругом.</p>					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Сохранять равновесие при ходьбе по повышенной площади опоры с дополнительными заданиями. Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	ОРУ с малым мячом	Равновесие - ходьба на встречу, друг другу, на середине разойтись таким образом, чтобы не столкнуться друг друга (упражнение выполняется в два потока на встречу). Прыжки выполняются шеренгами Эстафета с мячом «передача мяча».	«Бездомный заяц»	Дыхательное упражнение: «Трубач»
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, бег в рассыпную. Повторить упражнение в прыжках, ползании, задания с мячом.		Прыжки через короткую скакалку продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча через сетку. Подлезание под шнур (дугу)	«Северный и южный ветер»	Дыхательное упражнение: «Петушок»

3 недели	Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в метании мешочка на дальность. Повторить упражнение в ползании и сохранении равновесия по ходьба по повышенной опоре.	ОРУ с гимнастической палкой	Метание мешочка в горизонтальную цель. Ползание по прямой «Кто быстрее». Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют.	«Пастух и стадо»	Дыхательное упражнение: «Поиграй с муравьем»
4 недели	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания, упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнение на равновесие и прыжках.		Лазанье на гимнастическую стенку. Равновесие - ходьба по прямой с перешагиванием через предметы. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.	«Волки и овцы»	Релаксация под медленную музыку: «Кабачки»

Образовательная область «Физическое развитие»					
Подготовительная группа					
Апрель					
№ п/п	Задачи	I часть ОРУ	II часть ОВД	Подвижные игры	III часть
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, в колонну, в 4 звена, ходьба четверками 3-4 Построение в шеренгу, перестроение 4 колонны, в одну колонну из четырех.					
1 неделя	Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге. Упражнять на равновесие, в прыжках, с мячом.	ОРУ с обручем	Равновесие - Ходьба по гимнастической скамейке передавая мяч перед и спиной. Прыжки с продвижением вперед. Переброска мяча в шеренге.	«Северный и южный ветер» «Ловишки»	Дыхательное упражнение: «Бегемотики»
2 неделя	Повторить упражнения в ходьбе и беге. Упражнять детей в прыжках в длину с разбега. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.		Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу. Ползание на четвереньках «Кто быстрее»		Релаксация под медленную музыку: «Кабачки»
3 неделя	Упражнять детей в колонне по одному, в перестроении в пары; В метании мешочка на дальность, в ползании и равновесии.	ОРУ без предметов	Метание мешочка в даль, Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.		Дыхательное упражнение: «Трубач»



4 недели	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания, упражнять в равновесии, в прыжка и мячом.		Бросание мяча в шеренге. Прыжки в длину с разбега. Равновесие –ходьба наносках с мешочком наголове.	«Паук и мошки»	Ходьба под музыку в медленном темпе по кругу.
----------	---	--	---	----------------	---

Образовательная область «Физическое развитие»					
Подготовительная группа					
Май					
№ п/п Тема недели	Задачи	I часть ОРУ	II часть ОВД	Подвижные игры	III часть
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны, повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге. Бросание мяча о стенку	ОРУ с обручем	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с передавая мяч перед и за спиной, не спрыгивая со скамейки. Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед. Броски малого, мяча и пол и ловля его после отскока	«Бездомный заяц»	Релаксация под медленную музыку.
2 недели	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторить упражнение с мячом.	ОРУ с большим мячом	Прыжки в длину с места. Ведение мяча одной рукой продвигаясь вперед. Пролезание в обруч прямо и боком не касаясь руками пола.	«Салочка нас не догонит»	Дыхательное упражнение: «Бегемотики»
3 недели	МОНИТОРИНГ				
4 недели	МОНИТОРИНГ				

