

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №22 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического Совета  
ГБДОУ детский сад №22  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
протокол от 30.08. 2023г. № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

заведующим ГБДОУ детский сад №22  
Адмиралтейского района  
Санкт-Петербурга  
Богачевой Н.А.  
приказ от 30. 08.2023 г. № 72-р



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Инструктора по физической культуре**

**Бабенко Т.С.**

**Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детского сада № 22 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
на 2023-2024 учебный год**

**Санкт-Петербург**

**2023**

## СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Стр.
<b>1.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Задачи реализации рабочей программы	4
1.3.	Возрастные особенности детей дошкольного возраста	6
1.4.	Планируемые результаты освоения программы	12
1.5.	Педагогическая диагностика достижения планируемых образовательных результатов	14
<b>2.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	15
2.1.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	15
2.2.	Годовое планирование образовательной деятельности по возрастам	16
2.3.	Календарно-тематическое планирование по возрастам	96
2.4.	Режим двигательной активности по всем возрастным группам	117
2.5.	Циклограмма праздников и досугов	118
2.6.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	119
<b>3.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	121
3.1.	Материально-техническое оснащение музыкально-спортивного зала	121
3.2.	Методическое обеспечение реализации образовательной программы	122
3.3.	Расписание образовательной деятельности по физическому развитию	123

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа направлена на реализацию образовательной программы дошкольного образования государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №22 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга в образовательной области «физическое развитие», в группах общеразвивающей направленности для воспитанников с 1 до 7(8) лет.

Рабочая программа разработана на основании локального акта ГБДОУ № 22 «Положение о рабочей программе педагогов государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 22 Адмиралтейского района Санкт – Петербурга», в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с федеральной образовательной программой дошкольного образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11. 2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрирован 28.12. 2022 № 71847) (далее – ФОП ДО) и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО).

Рабочая программа разрабатывается педагогами ежегодно на текущий учебный год на основании учебного плана и календарного учебного графика на 2023/2024 учебный год (с учетом сроков функционирования образовательной организации в летний период).

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

#### **Задачи программы:**

- Обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- Приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- Построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- Создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- Обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- Достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

## 1.2. Задачи реализации рабочей программы

### Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

#### Ранний возраст (1,5 - 2 года)

- Создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребенком.
- Создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве.
- Поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом; побуждать к самостоятельным действиям.
- Привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх,
- Укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания.
- Способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.

#### Возраст от 2-х лет до 3-х лет

- Обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения.
- Развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве.
- Формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям.
- Поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах.
- Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания.
- Формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

#### Возраст 3 – 4 года

- Обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре.
- Развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал.
- Формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность.
- Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.
- Закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни

#### Возраст 4 – 5 лет

- Обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения),
- создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр.
- Формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), ориентировку в пространстве, развивать координацию, меткость,
- Воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений.
- Продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и

активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта.

- Укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания.
- Формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

#### **Возраст 5 – 6 лет**

- Обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки.
- Развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, равновесие, координацию, мелкую моторику, точность и меткость.
- Воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде.
- Воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха.
- Продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов.
- Укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания.
- Расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха.
- Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

#### **Возраст 6 – 7**

- Обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки.
- Требуется добавить: освоение новых элементов спортивных игр и совершенствование сформированных умений и навыков в предыдущих возрастных периодах.
- Развивать психофизические качества (точность, меткость, глазомер, мелкая моторика), ориентировку в пространстве, самоконтроль, самостоятельность, творчество.
- Поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде.
- Воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха.
- Формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта.
- Сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания,
- Расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий.
- Воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

### **1.3. Возрастные особенности детей дошкольного возраста**

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход и результаты ее развития на последующих этапах жизненного пути человека. Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

#### **Группа раннего возраста (1 - 2 года)**

Продолжается совершенствование строения и функций внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Повышается работоспособность нервных клеток.

На развитие основных движений ребенка частично влияют пропорции его тела: короткие ноги, длинное туловище, большая голова. Малыш до полутора лет часто падает при ходьбе, не всегда может вовремя остановиться, обойти препятствие. Несовершенна и осанка. Вследствие недостаточного развития мышечной системы ребенку трудно долго выполнять однотипные движения, например, ходить с мамой «только за ручку».

Постепенно совершенствуется ходьба. Дети учатся свободно передвигаться на прогулке: они взбираются на бугорки, ходят по траве, перешагивают через небольшие препятствия, например, палку, лежащую на земле. Исчезает шаркающая походка. В подвижных играх и на музыкальных занятиях дети делают боковые шаги, медленно кружатся на месте.

В начале второго года дети много лазают: взбираются на горку, на диванчики, а позже (приставным шагом) и на шведскую стенку. Они также перелезают через бревно, подлезают под скамейку, пролезают через обруч. После полутора лет у малышек кроме основных развиваются и подражательные движения (мишке, зайчику).

В простых подвижных играх и плясках дети привыкают координировать свои движения и действия друг с другом (при числе участвующих не более 8-10). При обучении и правильном подборе игрового материала дети осваивают действия с разнообразными игрушками: разборными (пирамиды, матрешки и др.), строительным материалом и сюжетными игрушками (куклы с атрибутами к ним, мишки). Эти действия ребенок воспроизводит по подражанию после показа взрослого.

Основными приобретениями второго года жизни можно считать совершенствование основных движений, особенно ходьбы. Подвижность ребенка порой даже мешает ему сосредоточиться на спокойных занятиях. Наблюдается быстрое и разноплановое развитие предметно-игрового поведения, благодаря чему к концу пребывания детей во второй группе раннего возраста у них формируются компоненты всех видов деятельности, характерных для периода дошкольного детства.

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

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно-деловое общение ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление.

Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами.

Количество понимаемых слов значительно возрастает. Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребенку, который начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых.

Интенсивно развивается активная речь детей. К концу третьего года жизни речь

становится средством общения ребенка со сверстниками.

Основной формой мышления становится наглядно-действенная. Ее особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами.

Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Ранний возраст завершается кризисом трех лет. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я. Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения со взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

### **Младшая группа (3-4 года)**

*Анатомо-физиологические особенности.* Три года – это возраст, когда ребенок вступает в период дошкольного детства. Основные показатели физического развития ребенка на этот момент таковы: рост  $96 \pm 4,3$  см, вес  $12,5 \pm 1$  кг, окружность грудной клетки  $51,7 \pm 1,9$  см, окружность головы 48 см, количество молочных зубов 20. Объем черепной коробки трехлетнего ребенка составляет уже 80% от объема черепа взрослого.

*Особенности опорно-двигательного аппарата.* Физиологические изгибы позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Суставы пальцев могут деформироваться (например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина). Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, постоянно опущенная голова) могут стать привычными, нарушается осанка. А это, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. В период 3-4 лет диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Детям, особенно в начале четвертого года жизни, легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, машину), поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Но постепенно в процессе изобразительной деятельности, в строительных и дидактических играх совершенствуются движения кисти и пальцев. Поднимание рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания и повороты туловища одновременно способствуют овладению своим телом.

*Дыхательные пути.* Дыхательные пути у детей отличаются от таковых у взрослых. Просветы воздухоносных путей (гортань, трахея, бронхи, носовые ходы) у ребенка значительно уже. Слизистая оболочка, их выстилающая, нежна и ранима. Это создает предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Ребенок трех-четырёх лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Очень полезны для малышей упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

*Сердечно-сосудистая система.* Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии сильных нагрузок. Скорость кровотока у детей больше, чем у взрослых. Кровяное давление в среднем составляет 95/58 мм ртутного столба.

*Центральная нервная система.* В дошкольном возрасте происходит совершенствование строения и деятельности центральной нервной системы. К трем годам у ребенка бывает обычно достаточно развита способность к анализу и синтезу воздействий окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит не только непосредственному восприятию, но и речи, с помощью которой ребенок обобщает и уточняет воспринимаемое.

Развивающаяся способность к концентрации возбуждения облегчает сосредоточение детей на учебном материале. Однако оно легко нарушается при изменении обстановки под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если на

занятии в момент объяснения с улицы донесся какой-то шум или в комнату вошел посторонний, дети мгновенно отвлекаются. Воспитатели на этот случай должны знать приемы, с помощью которых можно с минимальной затратой времени переключить внимание детей на учебное задание.

Часто наблюдается повышенная возбудимость, и это приводит к быстрой утомляемости детей.

У ребенка 3-3,5 лет взаимодействие сигнальных систем еще несовершенно. Уровень межанализаторных связей таков, что в момент выполнения упражнений дети порой не могут воспринимать словесные коррективы воспитателя. Более эффективным будет оказать ребенку непосредственную помощь: повернуть его корпус, руки, задавая правильную амплитуду движений, и т.д. На этом этапе важно гармонично сочетать непосредственные и словесные воздействия на детей. Общение ребенка становится внеситуативным, ведущим видом деятельности становится игра. Основное содержание игры – действия с игрушками и предметами-заместителями. Начинают формироваться представления о предмете, при рисовании дети могут использовать цвет. Развитие мелкой моторики осуществляется через лепку, доступны простейшие виды аппликации. К концу четвертого года дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы. Развивается память и внимание, продолжает развиваться наглядно-действенное мышление, начинает развиваться воображение. Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. Сознательное управление поведением только начинает складываться, на начальной стадии развития находится самооценка. Продолжает развиваться половая идентификация.

#### **Средняя группа (4-5 лет)**

*Анатомо-физиологические особенности.* Темп физического развития ребенка с 4-го по 6-й год жизни примерно одинаков: средняя прибавка в росте за год составляет 5-7 см, в массе тела – 1,5-2 кг. Рост четырехлетних мальчиков – 100,3 см. К пяти годам он увеличивается примерно на 7,0 см. Средний рост девочек четырех лет – 99,7 см, пяти лет – 106,1 см. Масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно в 4 года 15,9 и 15,4 кг, а в 5 лет – 17,8 и 17,5 кг.

*Особенности опорно-двигательного аппарата.* К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4-5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы.

Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп.

*Органы дыхания.* Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2-3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1060 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

*Сердечно-сосудистая система.* Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса – 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания – от 19 до 29.

В возрасте 4-5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при



физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается.

Возрастной период детей от четырех до пяти лет характеризуется дальнейшим развитием разных форм двигательной активности, которая во многом обусловлена их достаточным запасом умений и навыков, хорошей пространственной ориентировкой, стремлением выполнять движения совместно, небольшими группами.

Дети пятого года жизни владеют в общих чертах всеми видами основных движений; они стремятся самостоятельно выполнять различные сочетания движений, достаточно сложные упражнения. Но зачастую им не удается выполнить их качественно и до конца.

Движения детей уже в этом возрасте носят произвольный и целеустремленный характер. Дети самостоятельно различают все основные виды движений, частично умеют выделять их отдельные элементы, пытаются обсуждать результаты своих действий, сопоставляя их с образцом.

Отличительной особенностью детей четырех-пяти лет является их познавательная активность и постоянное стремление к выполнению различных действий: расставлять и убирать пособия, имитировать образы животных, птиц и т. д. Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые формируют у них ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. В процессе выполнения двигательных заданий различной сложности дети пытаются прилагать волевые усилия: перепрыгивают через барьеры, пролезают под дугами, ходят по наклонному буму и т. д. У детей совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются такие физические качества, как быстрота движений, ловкость, координация, выносливость.

#### **Старшая группа (5-6 лет)**

*Анатомо-физиологические особенности.* Возраст 5-6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела – 17,0- 18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200,0 г, а роста – 0,5 см.

Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

*Развитие опорно-двигательной системы.* Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчиваются. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться. (Объем или окружность головы у ребенка к шести годам примерно 50 см.) Не заканчивается и окостенение носовой перегородки. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа, уха могут привести к травмам.

Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к

деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов.

Один из них – это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (проприоцептивные рефлексы – рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексы – реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка».

*Органы дыхания.* Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности количество заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20%).

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100-1200 см<sup>3</sup>, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту – в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 л<sup>3</sup> воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6- 0,8 до 1,2-1,6 км. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». В задачи педагога входит контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности; предупреждать случаи гипердинамики и активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

*Сердечно-сосудистая система.* К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденности размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92- 95 ударов в минуту.

На шестом году жизни ребенок осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых

качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам; быть заботливыми и внимательными друг к другу).

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

*Анатомо-физиологические особенности.* Седьмой год жизни – продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития.

В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113-122 см, средний вес – 21-25 кг.

*Развитие опорно-двигательной системы.* У детей 6-7 лет отмечается ускорение физического развития. В этот период происходит интенсивный рост трубчатых костей ног, рук, оформляются изгибы позвоночника, изменяется строение костей: хрящевая ткань заменяется костной.

В этом возрасте увеличиваются в объеме мышцы, они становятся более плотными, возрастает их сила. Особенно быстро развиваются мышцы груди, спины, таза. При тщательном соблюдении правил физического развития происходит укрепление всего мышечно-связочного аппарата.

Появляется различие в мышечной силе мальчиков и девочек. Сила рук мальчиков больше, чем девочек. Это различие нужно учитывать при организации трудовой деятельности.

Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

У старших дошкольников изменяется кожный покров: кожа грубеет, начинают активно действовать сальные железы, потовые железы действуют еще недостаточно. При обильном выделении кожного сала тело быстро становится грязным. Нужно тщательно следить за чистотой кожи: чаще заставлять ребенка мыть руки, ноги, два раза в неделю купать, менять белье.

*Органы дыхания.* К 7 годам окончательно формируется структура легочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей (трахеи, бронхов), и набухание слизистой при заболеваниях дыхательной системы уже не создает серьезной опасности. Частота дыханий уменьшается в 10 лет до 20 в минуту.

*Сердечно – сосудистая система.* Средняя частота пульса с 5 до 11 лет уменьшается со 100 до 80 ударов в минуту.

Артериальное давление 11-летнего ребенка в среднем -- 110/70 мм рт. ст.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения программы**

##### **Планируемые результаты освоения программы на каждом возрастном этапе.**

Планируемые результаты освоения детьми образовательной области «Физическое

развитие» в группах оздоровительной направленности

### **Ранний возраст (1,5 - 2 года)**

Ребёнок активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения.

### **Ранний возраст (2 - 3 года)**

У ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;

Ребенок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное);

Ребенок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им; играет рядом;

Ребенок с удовольствием слушает музыку, подпевает, выполняет простые танцевальные движения.

### **3– 4 года**

Ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

Ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

Ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе.

### **4- 5 лет**

Ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

Ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

Ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

### **5– 6 лет**

Ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

Ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

Ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

Ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

Ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание,

утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.

#### **6– 7 лет**

Ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;

Ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

Ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

Ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

Ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

Ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

Ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

Ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям.

### **1.5. Педагогическая диагностика достижения планируемых образовательных результатов**

Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов направлена на изучение:

- Деятельностных умений ребенка;
- Его интересов;
- Предпочтений;
- Склонностей;
- Личностных особенностей;
- Способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов позволяет:

- Выявлять особенности и динамику развития ребенка;
- Составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы;
- Своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей, которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики. Вопрос о ее проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им Программы, формах организации и методах решается непосредственно дошкольным образовательным учреждением.

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов:

- Наблюдения;
- Специальных диагностических ситуаций.

Педагог может использовать специальные методики диагностики физического развития.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- Индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

- Оптимизации работы с группой детей.

Периодичность проведения педагогической диагностики определяется дошкольным образовательным учреждением. Оптимальным является ее проведение на начальном этапе освоения ребенком образовательной программы в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (заключительная, финальная диагностика).

При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребенка в группе.

Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребенка.

Наблюдение – основной метод педагогической диагностики. Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики развития ребенка. Они выступают как обобщенные показатели возможных достижений детей на разных этапах дошкольного детства в соответствующих образовательных областях. Педагог наблюдает за поведением ребенка в деятельности (игровой, общении, познавательно-исследовательской, изобразительной, конструировании, двигательной), разных ситуациях (в режимных процессах, в группе и на прогулке, совместной и самостоятельной деятельности детей и других ситуациях). В процессе наблюдения педагог отмечает особенности проявления ребенком личностных качеств, деятельностных умений, интересов, предпочтений, фиксирует реакции на успехи и неудачи, поведение в конфликтных ситуациях и тому подобное.

Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную творческую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

Инструментарий для педагогической диагностики - карты наблюдений детского развития, которые позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка.

Педагогический мониторинг физического развития воспитанников проводится два раза в год (сентябрь, май). По завершению мониторинга выявляются дети с низким, средним и высоким уровнями физического развития. По итогам мониторинга определяется индивидуальная работа для детей с низким и высоким уровнем физического развития.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

Таблица 2

Занятия		Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	
Формы работы		Формы работы	
Беседа Рассказ Рассматривание Интегративная детская деятельность Утренняя гимнастика Спортивные и физкультурные досуги Соревновательные состязания Спортивный и физкультурный досуги		Утренняя гимнастика Физминутки Самостоятельные спортивные игры и упражнения Подвижные игры Закаливающие процедуры Во всех видах самостоятельной деятельности детей (в т.ч. в условиях исследовательских и игровых проектов)	
Основные методы и приёмы физического развития дошкольника являются			
Наглядные методы		Словесные методы	Практические методы
наглядно-зрительные; наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).		объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция.	повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме.

## 2.2. Годовое планирование образовательной деятельности по возрастам

### Группа раннего возраста (1,5-2 года)

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Ходьба за педагогом стайкой в прямом направлении. Ходьба: по дорожке (шириной 25 - 20 - 15 см), по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10 - 15 - 20 см (ширина доски 25 - 30 см, длина 1,5 - 2 м) с поддержкой. Подъем на ступеньки и спуск с них, держась за опору; перешагивание через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5 - 15 - 18 см со страховкой.

**Ползание, лазанье.** Ползание по прямой на расстояние до 2 метров; подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см; пролезание в обруч (диаметр 50 см), перелезание через бревно (диаметр 15 - 20 см); лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1 - 1,5 метра).

**Катание, бросание.** Бросание мяча (диаметр 6 - 8 см) вниз, вдаль; катание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения сидя и стоя.

**Общеразвивающие упражнения.** 1) Упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) и без них;

2) В комплекс включаются упражнения: поднимание рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя, наклоны вперед (положить кубик и поднять его, перегибаясь через веревку, натянутую на высоте 40 - 45 см), сгибание и разгибание ног,

3) Приседание с поддержкой педагога или у опоры.

**Подвижные игры.** Педагог организует и проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры, побуждая детей к активному участию и вызывая положительные эмоции. Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков.

**Распределение содержания работы в группе раннего возраста по месяцам**

Таблица 3

Ранний возраст 1-ое полугодие				
	сентябрь	Октябрь	ноябрь	Декабрь
Ходьба	Ходить в прямом направлении. Усложнение: - увеличить расстояние ходьбы, -придерживаться указанного направления, -хорошо ориентироваться в пространстве	Ходить стайкой в прямом направлении, не наткаться друг на друга. Усложнение: -высоко поднимать ноги -сохранять равновесие	Ходить по ограниченной поверхности с поддержкой педагога. Усложнение: ходить самостоятельно	Ходить в верх по наклонной доске высотой 10-15 см с помощью педагога. Усложнение: Увеличить кол-во повторений



Ползание, лазание	Ползать на четвереньках на расстояние до 2-х метров. Усложнение: Вперед и назад	Ползать по ограниченной поверхности. Усложнение: вперед и назад	Подлезать на четвереньках под верёвку ( дугу) высотой 50 см(1-1,5); 40см (1.5-2года). Усложнение: подлезать под две дуги различного вида	Проползать через обруч. Усложнение: Проползать через два обруча
Бросание, катание	Держать большой мяч (диаметр 20-25 см). Усложнение: самостоятельно брать мяч	Брать, нести, перебрасывать педагогу большой мяч (диаметр 20-25 см) двумя руками. Усложнение: увеличить кол-во повторений до 3-4 раз	Собирать мячи разной величины в корзину, катать мяч со ската и переносить его к скату. Усложнение: увеличить кол-во повторений	Катать мяч вперёд из положения сидя. Усложнение: докатить мяч до ориентира

**Ранний возраст 2-ое полугодие**

	<b>Январь</b>	<b>Февраль</b>	<b>март</b>	<b>Апрель-май</b>	<b>Лето</b>
Ходьба	Ходить по наклонной доске до онца вверх и вниз с помощью педагога. Усложнение: Увеличить кол-во повторений	Подниматься на ящик и сходить с него Усложнение: увеличить кол-во повторений	Ходить парами. Усложнение: не наталкиваться друг на друга.	Перешагивать через препятствие, лежащие на полу. Усложнение: увеличить кол-во и виды препятствий	Перешагивать через препятствие, приподнятые от пола(1-1,5 на 5-10см; 1,5- 2 на 12-18 см). Усложнение: разные виды препятствий
Ползание, лазание	Пролезать через тоннель (1-1,5 – соединить две дуги). Усложнение: Пролезть вперёд и назад	Лазать по лесенке-стремянке (высота 1м) С помощью педагога. Усложнение: лазать самостоятельно ( педагог стоит рядом)	Перелезть через бревно диаметр 15-20 см и через другие предметы. Усложнение: Перелезть через манеж, через разрыее виды препятствий	Лазать по лесенке-стремянке( высота1-1,5) вверх- вниз. Усложнение: увеличить кол-во повторений	Лазать по лесенке-стремянке на улице. Усложнение: лазать вверх- вниз.
Бросание, катание	Катать мяч вперёд из положения стоя. Усложнение: докатить мяч до ориентира.	Катать мяч ( диаметр20-25 см) В паре с педагогом, сверстником.	Бросать мяч диаметром 6-8 см вниз левой( правой) рукой.	Бросать мяч (диаметр 6-8) вдаль правой( левой) рукой. Усложнение: бросать	Бросать мяч (диаметр 20-25 см) двумя руками в корзину.

		Усложнение: увеличить расстояние в паре	Усложнение: Бросать мяч в крупную цель	мяч в направлении ориентира	Усложнение: бросать мяч из-за головы.
--	--	---	--	--------------------------------	---

## Группа раннего возраста (2-3 года)

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); враспынную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки. по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10 - 15 см); ходьба по извилистой дорожке (2 - 3 м), между линиями; Подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; Кружение на месте.

**Бег.** Стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20- 30 - 40 секунд; медленный бег на расстояние 40 - 80 м.

**Ползание, лазанье.** Ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см; ползание на животе, на четвереньках по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30 - 40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом.

**Катание, бросание, метание.** Скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1- 1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м.

**Прыжки.** на двух ногах на месте (10 - 15 раз); с продвижением вперед, через 1 - 2 параллельные линии (расстояние 10 - 20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 - 30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка на 10 - 15 см.

**Общеразвивающие упражнения.** 1) Упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

2) Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребенку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;

3) Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;

4) Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание "пружинка", приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

**Подвижные игры.** Педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений.

Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх.

Помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

Распределение содержания работы в группе раннего возраста по месяцам

Таблица 4

МЕСЯЦЫ	НЕДЕЛИ	МОТИВАЦИЯ	ПЕРЕ - СТРОЕНИЕ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	П / ИГРЫ
СЕНТЯБРЬ	1	Пойдем в гости к зайчику и лисичке	Построение стайкой	Ходьба стайкой за воспитателем	Бег стайкой	С предметом	Ходьба по извилистой дорожке S = 20 см L = 3 м Обучение ( <sup>1</sup> O)	Прыжки на всей ступне с подниманием на носки - <i>пружинка</i>	Прокатывание мяча двумя руками вдаль от черты	Ползание на четвереньках по прямой (4 – 5 м)	Догонялки с персонажем, Найдем лягушонка
	2	В гостях у зайчика и лисички	Построение стайкой	Ходьба стайкой за воспитателем.	Бег парами в стайке за воспитателем.	С предметом	Ходьба по извилистой дорожке S = 20 см L = 4 м Повторение ( <sup>П</sup> <sup>2</sup> )	Прыжки на всей ступне с работой рук – <i>пружинка</i>	Прокатывание мяча двумя руками вдаль от черты	Ползание на четвереньках по прямой (4 – 5 м)	Догонялки с персонажем, Самолеты, Веселый мяч
	3	Пойдем в гости к мишке, собачке	Построение врассыпную	Ходьба врассыпную по залу	Бег врассыпную по залу	С предметом	Ходьба по извилистой дорожке S = 15 см L = 3 м  Закрепление ( <sup>З</sup> <sup>3</sup> )	Прыжки на всей ступне с подниманием на носки - <i>пружинка</i>	Катание мяча двумя руками друг другу	Ползание на четвереньках по прямой (5 – 6 м)	Догонялки с персонажем «Бегите ко мне», Через ручеек

<sup>1</sup> Обучение

<sup>2</sup> Повторение

	4	<i>ДИАГНОСТИКА</i>									Кто быстрее и шустрее
<b>ОКТАБРЬ</b>	1	В гостях у кукол	Построение в колонну по одному	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам	Бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам	Поиграем с куклами и потанцуем с ними	Ходьба с перешагиванием через предметы h 10 – 15 см <b>О</b>	Прыжки на двух ногах, стоя на месте <b>П</b>	Прокатывание мяча друг другу двумя руками <b>З</b>	Ползание на средних четвереньках за катящимся предметом	«Солнышко и дождик», «Поезд», «По мостику»
	2	В гостях у кукол	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам	Бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам	Поиграем с куклами и потанцуем с ними	Ходьба с перешагиванием через предметы h 10 – 15 см <b>П</b>	Прыжки на двух ногах, на месте <b>З</b>	Прокатывание мяча друг другу двумя руками	Ползание на средних четвереньках за катящимся предметом <b>О</b>	«Догони скорее мяч», «Пробеги и не задень»
	3	Пойдем в гости к зверятам	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам на носках	Бег в колонне, не перегоняя товарищей (по зрительным ориентирам)	Имитация повадок животных	Ходьба с перешагиванием через предметы h 10 – см (между двумя шнурами) <b>З</b>	Прыжки на двух ногах, на месте	Прокатывание мяча между предметам и S = 60 см <b>О</b>	Ползание за катящимся предметом <b>П</b>	«В гости к зверятам» (имитация повадок животных), «Быстрые жуки»

	4	Пойдем в гости к зверятам	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам на носках	Бег в колонне, не перегоняя товарищей (по зрительным ориентирам)	Имитация повадок животных	Ходьба с перешагиванием через предметы h 10 – см (между двумя шнурами)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Прокатывание мяча между предметами S = 50 см	Ползание за катящимся предметом	«В гости к зверятам», «Ловкие зайчата»
								<i>О</i>	<i>П</i>	<i>З</i>	
НОЯБРЬ	1	Путешествие в лес (на поезде)	Построен. в колонну	Ходьба в колонне друг за другом	Бег в колонне друг за другом	Падают, падают листья	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Прокатывание мяча между предметами S = 50 см	Ползание по доске на средних четвереньках (по мосту L = 3 – 4 м)	«Лесные жучки» «Лягушки и бабочки», «С кочки на кочку»
	2	Путешествие в лес (на автобусе)	Построен. в колонну парами	Ходьба в колонне парами	Бег в колонне, друг за другом	С предметами	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее	Прыжки на двух ногах на месте	Прокатывание мяча между предметами S = 50 см	Ползание по доске на средних четвереньках (по мосту L = 3 – 4 м) <i>О</i>	«Ветерок играет осенними листьями» (закрепление знаний цвета), «Лохматый пес»
	3	Курочка с цыплятами	Построен. в колонну парами	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена	Бег в колонне, чередуя с бегом враспыну	Пушистые цыплята	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее	Прыжки на двух ногах на месте	Прокатывание мяча под дугой с целью сбить кеглю	Ползание на средних четвереньках по скамье (по мосту 3 – 4 м) <i>П</i>	«Кот и цыплята» «Перебрось мяч»
								<i>З</i>			

	4	Курочка с цыплятами	Построен. в колонну с перестроением в пары, стоя на месте	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена и взмахом рук	Бег в колонне, чередуя с бегом врассыпную	Пушистые комочки	Прыжки вверх на месте с целью достать предмет	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю	Ползание на средних четвереньках по скамье	«Кот и цыплята» «Ловкие ребята», «Мышки в кладовой»
ДЕКАБРЬ	1	Цветные автомобили	Построение в колонну с перестроением врассыпную по залу	Ходьба в колонне «змейкой»	Бег в колонне друг за другом «змейкой»	Имитация работы машины	Ходьба по гимнастической скамье	Прыжки вверх с места с целью достать предмет	Прокатывание мяча между ножками стула с целью сбить кегли	Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	Светофор и цветные автомобили, «Мы топаем ногами»
	2	Цветные автомобили	Построение в колонну с перестроением врассыпную по залу	Ходьба в колонне «змейкой»	Бег в колонне друг за другом «змейкой»	Имитация работы машины	Ходьба по гимнастической скамье (мосту)	Прыжки вверх с места с целью достать предмет	Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его стоя на месте	Подлезание под дугу	Светофор и цветные автомобили, Кузнечик и
	3	Цирк	Построение в шеренгу и равнение по линии (зрительный ориентир)	Ходьба в колонне по кругу взявшись за руки со сменой направления по сигналу	Бег по кругу со сменой направления по сигналу	Веселые петрушки	Ходьба по гимнастической скамье с дополнительным заданием для рук	Спрыгивание с высоты (со скамейки) h = 15 см	Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его стоя на месте	Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	Дрессировка животных «Воробьи и кошка», «Кто выше бросит?»
	4	Цирк	Построение в шеренгу и	Ходьба в колонне по кругу	Бег по кругу со сменой	Цирковые лошадки	Ходьба по гимнастической скамье с	Спрыгивание с высоты (со	Бросание мяча двумя руками об	Подлезание под несколько	Дрессировка животных



			равнение по линии (зрительный ориентир	взявшись за руки со сменой направлени й по сигналу	направлени й по сигналу		дополнительн ым заданием для рук	скамейки) h = 15 см <b>О</b>	пол и ловля его стоя на месте <b>П</b>	подряд расположенных дуг, не касаясь руками пола <b>З</b>	, «Через ручеек», Медвежат а
<b>ЯНВАРЬ</b>	1	Магазин игрушек (на автобусе)	Построение в шеренгу, равнение по зрительный ориентира м с поворотом в колонне	Ходьба в колонне в заданном направлении «змейкой»	Бег в колонне друг за другом в заданном направлении, с ускорением и замедлением темпа	С предметом	Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием, приставляя пятку одной ноги к носку другой <b>О</b>	Спрыгивание с высоты вниз h = 20 см	Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его <b>З</b>	Проползание между дугами произвольным способом	«Найди себе пару с такой же игрушкой», «Ровный шаг»
	2	Магазин игрушек (на самолете)	Построение в шеренгу, равнение по зрительный ориентира м с поворотом в колонне	Ходьба в колонне в заданном направлении и с ускорением и замедлением темпа	Бег в колонне друг за другом в заданном направлении, с ускорением и замедлением темпа	С предметом	Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием, приставляя пятку одной ноги к носку другой <b>П</b>	Спрыгивание с высоты с приземлением в нарисованный круг h = 20 см <b>З</b>	Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его	Проползание между дугами произвольным способом	«Найди себе пару с такой же игрушкой», «Лягушки», «Шустрые жуки»
	3	Мой веселый звонкий мяч	Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру	Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую	Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу приседание	С мячами	Ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой <b>З</b>	Спрыгивание с высоты вниз h = 20 см	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70 – 90 см) <b>О</b>	Проползание между дугами произвольным способом	«Мой веселый звонкий мяч» (прыжки + бег с увертыванием

										<b>П )</b>	
	4	Мой веселый звонкий мяч	Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру	Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую	Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу	С мячами	Ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой	Прыжки в длину с места (расстояние 40 см)	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 1м – 1,5 м)	Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, прямо, не касаясь руками пола <b>3</b>	«Мой веселый звонкий мяч», «Слушай сигнал»
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	1	«Мышки и кот Васька»	Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру	Ходьба парами в колонне, ходьба парами «змейкой», огибая поставленные предметы	Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу	Мышки играют в своих норках	Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках	Прыжки в длину с места (расстояние 40 см)	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 1,5 м))	Переползание через скамейку <b>3</b>	«Кот и мышки», Автомобили, «Попади в круг»
	2	«Мышки и кот Васька – верные друзья»	Построение в шеренгу	Ходьба в прямом направлении и парами	Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу	Мышки играют с котиком	Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках	Прыжки в длину с места (расстояние 40 – 50 см)	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 1,5 м))	Переползание через скамейку <b>0</b>	«Кот и мышки», «Лошадки», «По мостику»
	3	«На помощь»	Перестроение из колонны	Ходьба на носках, поднимая	Бег в колонне со сменой	Имитация движений : заяц,	Ходьба по скамейке на высоких	Прыжки в длину с места	Бросание мяча вперед двумя руками	Переползание через	«Веселая карусель» ,

		Колобок у»	по одному в колонну по два	колени, перешагива я через препятстви я	направлени я по сигналу	волк, медведь, лиса	четвереньках <i>3</i>	(расстояни е 40 – 50 см)	снизу (вдаль) <i>0</i>	скамейку боком <i>П</i>	«Веселые воробышк и»
	4	«Кого встрет ил Колобо к»	Перестроен ие из колонны по одному в колонну по два	Ходьба в прямом направлени и парами	Бег парами В прямом направлени и	Мышки играют с котиком	Ходьба по скамейке на высоких четвереньках	Прыжки со сменной положения ног (врозь - вместе) <i>0</i>	Бросание мяча вперед двумя руками из-за головы <i>П</i>	Переполз ание через скамейку боком <i>3</i>	«Волшеб ная дудочка» - дудочка играет, все пляшут, перестает – замирают, удержива я равновеси е
МАРТ	1	Поступ аем в школу физкул ьтуры к Мишке – Топты ж-ке	Перестроен ие из колонны по одному в коло нну по два в по ориентире	Ходьба широким и мелким шагом, со сменной направлени я по сигналу	Бег по извилистой дорожке.	Уроки Мишки – Топтыжк и	Ходьба по кирпичикам, расположенн ым на расстоянии 15 см друг от друга	Прыжки со сменной положения ног (врозь - вместе), стоя на месте	Бросание мяча вперед вдаль двумя руками из-за головы	Ползание по накл онной доске	«У медведя во бору», Автомоби ли
	2	В гостях у Мишк и Топты	Перестроен ие из колонны по одному в коло нну по два	Ходьба с перешагива нием через «камни» и «канавки»	Бег по кругу, взявшись за руки	Уроки Мишки - Топтыжк и	Ходьба по кирпичикам, расположенн ым на расстоянии 15 см друг от	Прыжки со сменной положения ног (врозь - вместе) в движении	Бросание мяча вперед вдаль двумя руками из-за головы	Ползание по накл онной доске	«У медведя во бору», «Ровный круг»

АПРЕЛЬ		ж-ки	в по ориентиру				друга				
	3	У солнышка в гостях	Перестроение из колонны в шеренгу	Ходьба с перешагиванием через «камни» и «канавки»	Бег по кругу, взявшись за руки	Уроки Мишки - Топтыжки	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 20 см друг от друга	Прыжки через предметы. Н = 5 – 10 см	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку	Ползание по наклонной доске	«Солнышко и дождик», «Огуречик», «По дорожке»
	4	У солнышка в гостях	Перестроение из колонны в шеренгу	Ходьба с перешагиванием через «камни» и «канавки»	Бег по кругу, взявшись за руки	Уроки Мишки - Топтыжки	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 20 см	Прыжки через предметы. Н = 5 – 10 см	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку	Ползание по наклонной доске	«Солнышко и дождик», Космонавты
	1	Поиграем в солнечного зайчика (продолжение сказки «У солнышка в гостях»)	Перестроение из колонны по одному в колонну по два по ориентиру	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением направления (на поезде)	Игра с солнечным зайчиком	Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук	Прыжки через предметы. Н = 5 – 10 см	Бросание среднего мяча двумя руками из-за головы через веревку	Лазание по гимнастической стенке и спуск с нее	«Догонялки с солнечным зайчиком», «Поезд», «Не задень»
2	_____	_____	_____	_____	Игра с солнечным зайчиком	Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук	Прыжки через предметы. Н = 5 – 10 см	Бросание мяча вверх и попытка поймать его	Лазание по гимнастической стенке и спуск с	«Догонялки с солнечным зайчиком»,	

										нее	«Быстрые жуки»
	3	Волшебная палочка-скакалочка	_____	Ходьба с высоким подниманием коленей со сменой направления по сигналу	Бег с высоким подниманием бедра, со сменой темпа по сигналу	Игра с волшебной палочкой	Влезание на гимнастическую скамейку и поворот вокруг себя переступанием		Бросание мяча вверх и попытка поймать его	Лазание по гимнастической стенке и спуск с нее	«Лошадки», «Чик-чирик»
	4	Волшебная палочка-скакалочка	_____	Ходьба с высоким подниманием коленей со сменой направления	Бег с высоким подниманием бедра, со сменой темпа	Игра с волшебной палочкой	_____	Прямой галоп <b>О</b>	Бросание мяча вверх и попытка поймать его	Лазание по гимнастической стенке и спуск с нее	«Лошадки», «Прокати и поймай»
<b>МАЙ</b>	1	<b>ДИАГНОСТИКА</b>								«Мышки в кладовой», «По ровненькой дорожке»	
	2	На солнечной полянке	Размыкание и смыкание при построении и перестроении обычным шагом	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Чередование бега в колонне друг за другом с бегом враспынуто	Игра с солнышком и ветерком на полянке	Ходьба по наклонной доске	Прямой галоп <b>П П</b>	_____	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Подбрось и поймай», «Важное задание»
	3	На рыбалку	Повороты направо и налево переступая	Ходьба приставным шагом вперед,	Чередование бега в колонне друг за	«Рыбаки»	Ходьба по наклонной доске <b>З</b>	Прямой галоп <b>З</b>	Метание на дальность правой и левой рукой	Влезание на гимнастическую	«Рыбаки и рыбки» (бег с ловлей и

			и ем	назад	другом с бегом врассыпную				(2,5 – 5м) <i>О</i>	стенку и спуск с нее <i>П</i>	увертыванием), «Кто быстрее»
	4	_____	_____	_____	_____	«Рыбаки»	_____	Прыжки с места через шнур Н = 5 см <i>О</i>	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5 – 5м) <i>П</i>	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее <i>З</i>	«Рыбаки и рыбки», «Зайки прыгуны»
ЛЕТО	1-2	Поиграем в солнечного зайчика (продолжение сказки «У солнышка в гостях»)	Перестроение из колонны по одному в колонну по два по ориентиру	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением направления (на поезде)	Игра с солнечным зайчиком	Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук	Прыжки через предметы. Н = 5 – 10 см	Бросание среднего мяча двумя руками из-за головы через веревку	Лазание по гимнастической стенке и спуск с нее	«Догонялки с солнечным зайчиком», «Поезд», «Не задень»
	3-4	На солнечной полянке	Размыкание и смыкание при построении и перестроен	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Чередование бега в колонне друг за другом с бегом врассыпную	Игра с солнышком и ветерком на полянке	Ходьба по наклонной доске <i>П</i>	Прямой галоп <i>П</i>	_____	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Подбрось и поймай», «Важное задание»

			ии обычным шагом		ю						
5-6	У солны шка в гостях	Перестроен ие из колонны в шеренгу	Ходьба с перешагив анием через «камни» и «канавки»	Бег по кругу, взявшись за руки	Уроки Мишки – Топотыжк и, Зайки- попрыгай ки, Ёжика	Ходьба по кирпичикам, расположенн ым на расстоянии 20 см друг от друга	Прыжки через предметы. Н = 5 – 10 см	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку	Ползание по наклонно й доске	«Солныш ко и дождик», «Огуречи к», «По дорожке»	

### Младшая группа (3-4 года)

**Ходьба.** Ходьба в заданном направлении; небольшими группами, друг за другом, парами друг за другом; ходьба по ориентирам (по прямой, по кругу; ходить, обходя предметы, в рассыпную, "змейкой"; ходьба с поворотом и сменой направления); ходьба на носках; ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, перешагивая предметы; ходьба в разных направлениях; ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); ходьба по наклонной доске; ходьба в чередовании с бегом;

**Бег.** Бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; бег по кругу, в парах; бег по кругу, держась за руки; бег, оббегая предметы, между двух или вдоль одной линии; бег со сменой направления, с остановками; бег мелким шагом; бег на носках; бег в чередовании с ходьбой; бег убегающие от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50 - 60 сек; быстрый бег 10 - 15 м; медленный бег 120 - 150 м; перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую.

**Катание, бросание, ловля, метание.** катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; перебрасывание мяча через сетку; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках на расстояние 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); ползание по гимнастической скамейке за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3- 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

**Прыжки.** Прыжки на двух и на одной ноге; прыжки на месте, прыжки, продвигаясь вперед на 2 - 3 м; прыжки через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); прыжки через 2 линии (расстояние 25 - 30 см), прыжки через 4 - 6 параллельных линий (расстояние 15 - 20 см); прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой; прыжки в длину с места (не менее 40 см); спрыгивание (высота 10 - 15 см).

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом; ходьба на носках, с остановкой; ходьба с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); ходьба по гимнастической скамье; ходьба с перешагиванием рейки лестницы, лежащей на полу; ходьба по шнуру, плоскому обручу, лежащему на полу, приставным

шагом; ходьба по ребристой доске; ходьба по наклонной доске; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

**Строевые упражнения.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, 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; основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Потягивание, приседание, обхватив руками колени;

наклоны вперед и в стороны; повороты со спины на живот и обратно; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; поднимание на носки и опускание на всю ступню; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад; упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной); упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими)

### *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Катание на санках по прямой куклы или друг друга, катание с невысокой горки.

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

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

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

### *4. Подвижные игры*

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

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

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

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

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

Сентябрь
----------



№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	І часть ОВД	ІІ часть ОВД ( с усложнением)	ІІІ часть Подвижные игры	ОВД на улице
<b>Построение и перестроение :</b> 3 – 4 Ходьба и бег небольшими группами за воспитателем и в прямом направлении. Бег в среднем темпе подгруппами и группой.						
1 неделя	<b>МОНИТОРИНГ</b>					
2 неделя	<b>МОНИТОРИНГ</b>					
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 нога на месте.	Прокатывание мячей в прямом направлении. Прыжки в длину через две линии.	«Кот и воробышки»	«Бегите ко мне» «Догоните меня» «Кот и воробышки»
4 неделя	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; развивать умение энергично отталкивать мяч при прокатывании друг другу	ОРУ с кубиком	Прыжки с продвижением вперед. Прокатывание мяча друг другу.	Прокатывание мяча друг другу с увеличением расстояния до 5 м. и более.	«Быстро в домик»	«Найди свой домик» «Пузырь» «Мой весёлый звонкий мяч»
<b>Октябрь</b>						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	І часть ОВД	ІІ часть ОВД ( с усложнением)	ІІІ часть Подвижные игры	ОВД на улице
<b>Построение и перестроение:</b> 1-2 Построение в рассыпную по ориентирам. Ходьба с выполнением упражнений для рук, в рассыпную. Бег с различным положением рук. 3-4 Перестроение в круг лицом к центру. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба в колонне по одному и по кругу. Бег с высоким подниманием колен.						

1 неделя	Упражнять; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	ОРУ без предмето в	Равновесие – ходьба по двум параллельно положенным доскам (ширина 25 см.) поочерёдно. Прыжок в длину с места (И.у. «Перепрыгни ручеёк»)	И.у. «Докати мяч до кубика»	«Догони мяч»	«Мой весёлый звонкий мяч» «Поймай комара» «Бегите ко мне»
2 неделя	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	ОРУ без предмето в	Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу из и.п. сидя.	Равновесие – ходьба и бег между двумя линиями.	«Ловкий шофёр»	«Найди свой домик» «Кот и воробышки» «Поезд»
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.	И.у. «Чей мяч дальше», «Докати до кегли»	«Зайка умывается» «Найди зайку»	«Догоните меня» «Найдём игрушку» «Поезд»
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.	Прыжки с продвижение м вперёд	«Кот и воробышки»	«Наседка и цыплята» «Поймай комара» «Пузырь»
<b>Ноябрь</b>						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице

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. Равновесие ходьба и бег по дорожке выложенной из шнуров (ширина 25 см.)	«Ловкий шофёр» «Найдём зайку»	«Поезд» «Мыши в кладовой» «По ровненькой дорожке»
2 неделя	Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	ОРУ с обручем	Прыжки из обруча в обруч разложенных в шахматном порядке. Прокатывание мяча друг другу (построение в шеренги).	Равновесие – ходьба из обруча в обруч.	«Мыши в кладовой»	И.у. «Перепрыгни из ямки в ямку» «Наседка и цыплята» «Догони мяч»
3 неделя	Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	ОРУ без предметов	Прокатывание мяча между предметами «змейкой». Ползание на ладонях и коленях между предметами «змейкой»	Прыжки на двух ногах до ориентира; в длину с места. Прокатывание мяча в прямом направлении с целью сбить предмет	«Мы топаем ногами»	«Поймай комара» «Найди свой цвет» «Передача шаров»
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания, развивая	ОРУ с флажками	Ползание на ладонях и коленях по доске (ширина 25 см.) Перешагивание через	И.у. «Доползи до зайки» «Прокати в ворота»	«Кто скорее добежит»	«Пузырь» «Зайка серый умывается» «Игра с мячом»

	внимание, реакцию на сигнал» в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.		шнур (высота 10 – 15 см.) Равновесие – ходьба по уменьшенной площади опоры (доске шириной 25 см) с приседом возле ориентира	Подлезание под дугу		
<b>Декабрь</b>						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному, в рассыпную. 3-4 Построение в круг.						
1 неделя	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия в прыжках	ОРУ с кубикам и	Ходьба между предметами (расстояние 40 см.) Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, через шнур (высота 10-15 см.)	Подлезание под дугу (высота 40 см.) Равновесие – ходьба по уменьшенной площади опоры. Бросание и ловля мяча двумя руками.	«Коршун и птенчики»	И.у. «Перешагни через кубик», «Брось и поймай». «Найди свой домик»
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	ОРУ с мячом	Прыжки с гимнастической скамейки (высота 20 см.) Прокатывание мяча друг другу и.п. стойка на коленях.	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки из обруча в обруч. Метание мал. мяча в горизонтальную цель.	«Серый волк»	«Наседка и цыплята» «Пузырь» «Воробышки и кот»
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча	ОРУ с кубикам и	Прокатывание мяча между предметами «змейкой». Лазание по лесенке	Прыжки – спрыгивание со скамейки. Прокатывание мяча между предметами	«Лягушки»	«Лохматый пёс» «По ровненькой дорожке» «Найди

	между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.		лежащей на полу, приставным шагом.	друг другу.		игрушку»
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	ОРУ на скамейке	Перелезание через гимн. скамейку боком с упором на основание. Ходьба по доске приставным шагом боком, и.п. руки на поя или в стороны.	Игровые упражнения с мячом.	«Птица и птенчики»	«Кто скорее добежит» «Принеси флажок» «Найди флажок»

**Январь**

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
----------------------	--------	-----	----------------	------------------------------------	--------------------------------	--------------

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 платочками	Ходьба по ограниченной площади опоры. Прыжки из обруча в обруч.	Ползание под дугу не касаясь руками пола. Прокатывание мяча друг другу и.п. сидя. Прыжки через шнур.	«Коршун и цыплята»	«Воробышки и кот» «Береги предмет» «Поймай комара»
----------	--	------------------	---	--	--------------------	--

2 неделя	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в пркатывании мяча, развивая глазомер.	ОРУ с обручем	Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Прокатывание мяча между предметами	Ходьба по доске, прыжки со скамейки; прокатывание мяч вокруг предметов и в прямом направлении.	«Птица и птенчики»	«Зайка серенький сидит» «Не вижу – не слышу» «Угадай предмет»
3 неделя	Упражнять в умении действовать по сигналу в 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 вперёд, вокруг предметов, со скамейки. Катание мяча между предметами, вокруг предметов.	«Найди свой цвет»	«Найди свой цвет» «Воробышки и кот» «Пузырь»
4 неделя	Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	ОРУ без предметов	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. Лазание под шнур не касаясь руками пола.	«Лохматый пёс»	«Лягушки» «Поймай снежинку» «Догони мяч» «Добеги до кубика»

**Февраль**

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
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 вперёд.	ОРУ с кольцом	Равновесие – перешагивание попеременно правой, левой ногой через шнуры. Прыжки из обруча в обруч без остановки.	Подлезание под шнур (дугу) не касаясь руками пола. Равновесие – ходьба по доске (ширина 15 – 20 см.) и.п. руки в сторону.	«У медведя во бору»	«Мышки» «Поезд» «Найди свой цвет»
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.	ОРУ с малым обручем	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. Скатывание мяча по наклонной доске.	«Воробышки в гнёздышках»	«Кукушонок» «Весёлые машинки» «Ходим, ходим хороводом»
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	Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.	Бросание снежков в даль правой левой рукой.	«Зайка беленький сидит»	«По ровненькой дорожке» «Поймай снежинку» «Поезд»

4 неделя	Упражнять в ходьбе в рассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнения в равновесии.	ОРУ без предметов	Лазание под дугу в группировке. Равновесие – ходьба по доске, на середине присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, пройти до конца.	Бросание мяча вдаль из-за головы. Бросание снежков правой, левой рукой. Прокатывание мяча по дорожке.	«Лягушки»	«Огуречи, огуречик» «Догонялки» «Катушка с нитками»
Март						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
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	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. Прешагивание через кубики, валики попеременно правой, левой ногой.	«Кролики»	«Кукушонок» «Весёлые машинки» «Ходим, ходим хороводом»



2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкости при прокатывании мяча.	ОРУ без предметов	Прыжки в длину с места. Катание мяча друг другу.	Равновесие – ходьба по шнуру лежащему прямо. Перебрасывание мяча друг другу.	«Самолёты»	«Кролики» «Зайцы и волк» «Кружочек»
3 неделя	Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в бросании мяча об пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	ОРУ с мячом	Бросание мяча об пол и ловле его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Лазание с опорой на ладони и колени, на ладони и ступни, между предметами. Равновесие – ходьба с различным положением рук по скамейке, перешагивание через шнуры.	«Атомобили»	«Колобки и лиса» «Лохматый пёс» «Великаны и гномы»
4 неделя	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при	ОРУ без предметов	Ползание с опорой на ладони и стопы в прямом направлении. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке и.п. руки в стороны.	Равновесие – ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см.) Перепрыгивание через две линии (ширина 20 см.) Бросание мяча вверх и о пол и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча через шнур.	«Карусель»	«По ровненькой дорожке» «Поезд» «Ходим, ходим хороводом»

	ходьбе на повышенной опоре.						
<b>Апрель</b>							
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице	
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны 3-4 Построение в круг, в рассыпную.							
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 вперёд. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.	Прыжки на двух ногах до ориентира. Метание – бросание мячей правой левой рукой вдаль.	«Тишина» «Найди игрушку»	«Зайка серенький сидит» «Не вижу – не слышу» «Угадай предмет»	
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мчом.	ОРУ с косичкой	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.	«Поросята и волк»	«Пузырь» «Зайка серый умывается» «Игра с мячом»	

3 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; обучать лазанию по лесенке стремянке.	ОРУ без предметов в	Бросание мяча вверх и об пол и ловля его двумя руками. Лазанье по лесенке-стремянке.	Лазанье по гимнастической лестнице с целью достать предмет. Отбивание мяча об пол 2-3 раза.	«Мы топаем ногами»	«Кукушонок» «Весёлые машинки» «Ходим, ходим хороводом»
4 неделя	Упражнять в ходьбе с остривкой на сигнал; повторить лазанье по гимнастической лестнице; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	ОРУ с обручем	Лазанье по гимнастической лестнице на высоту 1.5 м. Ходьба по гимнастической лестнице и.п. руки в стороны.	Прыжки через шнур. Прокатывание набивного мяча друг другу.	«Огуречи, огуречик»	«Воробышки и кот» «Береги предмет» «Поймай комара»
<b>Май</b>						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны 3-4 Построение в круг, врассыпную.						
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 и левой рукой вдаль.	«Мыши в кладовой»	«Кролики» «Зайцы и волк» «Кружочек»

2 неделя	Ходьба с выполнением задания по сигналу; упражнять в лазании по гимнастической лестнице; бросании мяча вверх и ловля его двумя руками.	ОРУ с флажками и	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Лазание по наклонной леснице.	Отбивание мяча об пол 2-3 раза.	«Карусель»	«Огуречи, огуречик» «Догонялки» «Катушка с нитками»
3 неделя	<b>МОНИТОРИНГ</b>					
4 неделя	<b>МОНИТОРИНГ</b>					
<b>Лето</b>						
№ п/п Тема недели	Подготовительная часть	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Повороты направо и налево переступанием 3-4 Перестроение из колонны по одному в колонну по два в по ориентиру 5-6 Построение в круг, в рассыпную.						
1 неделя	Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	ОРУ без предметов в	Бросание мяча вверх и попытка поймать его	Метание – бросание мячей правой и левой рукой вдаль.	«Мыши в кладовой»	«Салют»
2 неделя	Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу	ОРУ с лентами	Бросание мяча вперед вдаль двумя руками из-за головы	Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках	«Веселые воробышки»	«Кролики» «Зайцы и волк» «Кружочек»

3 неделя	Ходьба с выполнением задания по сигналу; упражнять в лазании по гимнастической лестнице; бросании мяча вверх и ловля его двумя руками.	ОРУ с флажками и	Прыжки в длину с места (расстояние 40 – 50 см)	Отбивание мяча об пол 2-3 раза.	«Карусель»	«Огуречик, огуречик» «Догонялки» «Катушка с нитками»
4 неделя	Ходьба парами в колонне, ходьба парами «змейкой», огибая поставленные предметы	ОРУ с мячом	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 1,5 м)	Прыжки со сменой положения ног (врозь - вместе) в движении	«Кот и мыши», «Автомобили»	«Подбрось и поймай»
5 неделя	Ходьба приставным шагом вперед и назад	ОРУ без предметов в	Спрыгивание с высоты вниз	Метание на дальность правой и левой рукой	«Лягушки» «Водяной»	«Найди себе пару», «Ровный шаг»
6 неделя	Ходьба с высоким подниманием коленей со сменой направления по сигналу	ОРУ с мячом	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку	Прыжки через предметы. Н = 5 – 10 см	«Самолёты»	«У медведя во бору»

### Средняя группа (4-5 лет)

**Ходьба.** Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа движения; ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; ходьба в противоположную сторону; ходьба со сменой ведущего; ходьба, перешагивая предметы; ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой"; ходьба в сторону, назад, на месте; ходьба с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной); ходьба по наклонной доске с выполнением заданий; ходьба в чередовании с бегом, прыжками; ходьба приставным шагом вперед, с остановкой по сигналу

**Бег.** Бег в колонне по одному, высоко поднимая колени; бег на месте; бег в парах; бег по кругу, держась за руки; бег, оббегая предметы;

бег со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; бег мелким шагом; бег на носках; бег в чередовании с ходьбой; бег врассыпную с ловлей и увертыванием; непрерывный бег 1 - 1,5 мин; медленный бег 150 - 200 м; бег на скорость 20 м; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; челночный бег 2х5; перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями; ползание на четвереньках по наклонной доске по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, прыжки на двух ногах на месте с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь; прямой галоп; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м; прыжки через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой; прыжки в длину с места (не менее 40-50 см.); спрыгивание со скамейки (высота 15-20 см); прыжки стараясь достать предмет, подвешенный над головой; выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд; бросание и ловля мяча в паре; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу в кругу; перебрасывание мяча через сетку; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; попадание мячом в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по доске, (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по гимнастической скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба с перешагиванием рейки лестницы, лежащей на полу; ходьба по шнуру с мешочком на ладони вытянутой вперёд на ладони руки; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

**Строевые упражнения.** Построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; перестроение из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении. Размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без них. Повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

**Ритмическая гимнастика.** Педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры.

## *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Приседания на всей стопе и на носках, держа ноги вместе или разведя колени в стороны, с различным исходным положением рук (руки вперед, к плечам, в стороны); совершенствование полученных ранее навыков; наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; поднимание на носки и опускание на всю ступню; приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; выставление ноги на пятку (носок); махи ногами; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место; упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной); упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими).

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

*3. Спортивные упражнения*

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

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

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

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

*4. Подвижные игры*

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

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

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

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

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

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

**Сентябрь**

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, круг. 3-4 Перестроение к круг из колонны, построение в 2 колонны.					
1 неделя	МОНИТОРИНГ				
2 неделя	МОНИТОРИНГ				
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения. Упражнять в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками, повторить ползание на четвереньках.	ОРУ с мячом	Броски мяча о пол и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	Броски мяча о по одной рукой и ловля его двумя руками. Ползание в шеренгах в прямом направлении. прыжки на двух	«Лиса и куры», «Волк и зайцы»



				ногах между предметами.	
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по сигналу педагога; В ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость, повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	ОРУ с флажками	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват рук с боков скамейке. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, в середине присесть. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах до кубика.	«Совушка-сова», «Цветные автомобили», «Воробышки и автомобили», «Самолёты»
<b>Октябрь</b>					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
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					
1 неделя	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги в	ОРУ с мячом	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах до	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через неё,	«У медведя во бору», «Кот и мыши»

	прыжках с продвижением вперед.		предмета.	а затем пройти в конец своей колонны.	
2 неделя	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закрепить умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность в направлении движения.	ОРУ без предметов	Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывание мяча друг другу (10-12 раз)	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (поточным способом). Прокатывание мяча между (4-5) предметами, двумя реками (расстояние между предметами 1 м.	«Автомобили»,
3 неделя	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать ее и ритмичность при перешагивании через бруски, упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, лазанье под дугу.	ОРУ с кеглями	Прокатывание мяча в прямом направлении, Лазание под шнур не касаясь руками пола.	Лазание под дугу двумя колонными (поточным способом). Прыжки на двух ногах через 4-5 линий.	«У медведя во бору»,
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить лазание под шнур, не касаясь руками пола сохраняя равновесие при ходьбе при уменьшенной площади опоры.	ОРУ без предметов	Подлезание под дугу, касаясь руками пола (высота 50 см) Равновесие-ходьба по доске положенной на пол, прыжки на двух ногах между набивными мячами.	Лазание под шнур с мячиком в руках, Прокати мяч по дорожке. (ширина 25 см, длина 2м)	«Кот и мыши», «Отгадай, чей голосок?»

**Ноябрь**

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по 3 3-4 Ходьба с поворотами на лево, в колонне по одному, перестроение в 3 колонны, в круг.					
1 неделя	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	ОРУ с платочками	Равновесие-ходьба по шнуру, положенному на пол, прямо. Приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук.	Равновесие- ходьба по шнуру положенному по кругу. Прыжки на двух ногах через -5-6 шнуров. Прокатывание мяча между 4-5 предметами, подталкивая двумя руками снизу.	«Лиса и куры», «Найди где спрятано»
2 неделя	Упражнять детей в перестроение парами на месте, в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	ОРУ мячом	Прыжки со скамейке(высота 20 см) на резиновую поверхность. Прокатывание мяча между предметами.	Прыжки со скамейки. Прокатывание мяча между предметами. Бег по дорожке.	«У медведя во бору»
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному. Развивать ловкость при перебрасывании мяча друг другу. Повторить ползание на четвереньках	ОРУ без предметов	Перебрасывание мячей друг другу расстояние 1.5 м. Ползание на четвереньках по	Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м из – за головы. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы.	«Зайцы, волк»

			гимнастической скамейке.	Дистанция 3-4 м. Ходьба с перешагиванием через предметы.	
4 неделя	Упражнять в действиях по заданию педагога в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе, повторить упражнение в равновесии.	ОРУ с кубиками	Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком, руки за головой.	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с приседанием в середине, руки в стороны. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча.	«Птичка и кошка»
<b>Декабрь</b>					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
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	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	ОРУ с обручем	Равновесие- ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и	Равновесие – ходьба по канату, носки на канате, пятки на полу, руки за головой. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивание через него слева направо, помогая себе взмахом рук.	«Кролики»

			перепрыгивание через него слева направо.	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывание мяча друг другу.	ОРУ с мячом	Прыжки с гимнастической скамейке, перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м.	Отбивание мяча одной рукой о пол. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. Равновесие- ходьба на носках между предметами.	«Найди себе пару», «Зайцы и волк»
3 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами, ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать ловкость в упражнении с мячом.	ОРУ без предметов	Метание в вертикальную цель мешочков с песком с увеличением расстояния. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони колени.	Прокатывание набивного мяча друг другу в парах, тройками, четвёрками. Лазанье приставным шагом по наклонной лесенке. Прыжки слева и справа от шнура, продвигаясь вперёд.	«лошадки», «Кот и мыши»
4 неделя	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен. Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке; закрепить умение правильно подлезать под шнур	ОРУ с обручем	Лазание под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на	Лазание под шнур, не касаясь руками пола, Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе. Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии	«Автомобили»

			поясе.	0.5 м одна от другой (повторить 2 раза)	
<b>Январь</b>					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, круг. 3-4 перестроение к круг из колонны, построение в 2 колонны.					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах; закрепить умения удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	ОРУ с кубиками	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. прыжки на двух ногах продвигаясь вперед «змейкой» между кубиками.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, Прыжки на двух ногах (расстояние 3 м), Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	«салки», «Найди и промолчи», «кролики», «Лохматый пес»
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча	ОРУ без предметов	Прыжки на двух ногах. Прокатывание мяча друг другу.	Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. между предметами. Перебрасывание мяча друг другу.	«Птицы в гнездышке», «Самолеты», «Найди себе пару»
3 неделя	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, бег враспынную, Беге парами, прыжках через	ОРУ с палкой	Метание в вертикальную цель. Ползание по	Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м, Ползание по гимнастической	«Поймай бабочку», «Зайцы и волк»

	короткую скакалку, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Умении перестраиваться по ходу движения.		гимнастической скамейке на животе.	скамейке с опорой на ладони и ступни («По-медвежьи»)	
4 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, с изменением направления движения; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом.	ОРУ с мячом	Равновесие-ходьбе по скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.	Лазание на гимнастическую стенку и спуск с неё. Равновесие-ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой.	«У медведя во бору»,
<b>Февраль</b>					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
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	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	ОРУ без предметов	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом. Прыжки через бруски, высота 10 см, расстояние 40	Ходьба , с перешагиванием через набивные мячи, Прыжки через шнур, длина 3 м. перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренге.	«котятка и щенята», «Точно с целью»

			см		
2 неделя	Упражнять в ходьбе с выполнением задания по команде педагога. закреплять прыжки из обруча в обруч. Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками на улице.	ОРУ на стульях	Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами.	Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров. Прокатывание мяча друг другу стоя в шеренге на коленях. Ходьба на носках , руки на поясе, в чередовании с ходьбой.	«Компот», «У медведя во бору»
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную между предметами. Закрепить ловлю мяча двумя руками. Закрепить навыки ползания на четвереньках.	ОРУ с мячом	Перебрасывание мяча друг другу. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Метание мешочка в вертикальную цель- щит диаметр 50 см. Ползание по гимнастической скамейке. Прыжки между предметами.	«Воробышки и автомобиль»,
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения. Повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; Повторить игровые упражнения.	ОРУ с гимнастической палкой	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие- ходьба, перешагивание через набивные мячи, высоко	Досуг «Бравые солдаты» Игры –эстафеты	«Перелет птиц»,



			поднимая колени, руки на поясе или за головой.		
<b>Март</b>					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД ( с усложнением)	III часть Подвижные игры
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	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления движения и в рассыпную. повторить упражнения в равновесии и прыжках. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель. Упражнять в беге, Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	ОРУ без предметов	Ходьба на носках между предметами, расставленными на расстоянии 0.5 м, Прыжки через шнур слева на право.	Равновесие- ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Игр. Упр. посвященные «Дню матери»	«Перелет птиц», «Собери кровать»
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания по команде педагога, Упражнять в прыжках в длину с места, в бросании мяча через сетку, повторить ходьбу и бег в рассыпную.	ОРУ с обручем	Прыжки в длину с места Перебрасывание мячей через шнур	Прыжки в длину с места Перебрасывание мячей через сетку	«Бездомный заяц»
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу. Ходьбе и беге с выполнением задания, Повторить прокатывание	ОРУ с мячом	Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза) Ползание по гимнастической	Равновесие- ходьба по скамейке с мешочком на голове. Прокатывание мечей между предметами.	«Самолеты» «Ловишки»

	мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.		скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.	
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу педагога, попеременно широким и коротким шагом; повторить ползание по скамейке; упражнять в равновесии и прыжках. Повторить упражнение с мячом	ОРУ с флажками»	Равновесие- ходьба по доске, положенной на пол. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.	Равновесие- ходьба по доске положенной на пол на носках, руки на поясе. Лазание по гимнастической стенке и передвижение по 3 рейке, спуститься вниз. Прыжки на двух ногах через шнуры.	«Охотники и зайцы», «Наши алые цветки»
<b>Апрель</b>					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
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	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную, с нахождением своего места; в прокатывании мяча. Повторить задание в равновесии и прыжках.	ОРУ без предметов	Равновесие- ходьба по доске, лежащей на полу, мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через препятствия.	Развлечение «Книжкина неделя» Игры, викторины.	«Пробеги тихо», «У медведя во бору»

2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег враспынную; метание мешочков в горизонтальную цель; закрепить умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	ОРУ с кеглями	Прыжки в длину с места. Метание мешочка в горизонтальную цель (3 раза)	Досуг «День космонавтики» Игры, соревнование	«Совушка»
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания; Упражнять в перебрасывании мячей друг другу. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	ОРУ с мячом	Метание мешочка на дальность. Ползание по гимнастической скамейке.	Метание мешочка правой и левой рукой на дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м	«Совушка»
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, между предметами, в равновесии, перебрасывании мяча; повторить упражнения в прыжках.	ОРУ с косичками	Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч ( 5-6 плоских обручей),	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейке присесть; вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза) Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.	«Птички и кошка», «камень , ножницы, бумага»
<b>Май</b>					

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД ( с усложнением)	III часть Подвижные игры
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	Упражнять детей в ходьбе парами, в колонне по одному в чередовании с прыжками, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. повторить игровые упражнения с мячом	ОРУ без предметов	Ходьба по доске, приставным шагом, прыжки в длину с места.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. Прыжки в длину с места через шнур. Прокатывание мяча между кубиками.	«Котята и щенята», «Совушка», «Красный, желтый, зеленый»
2 неделя	Повторить ходьбу со сменой ведущего, с остановкой по сигналу, по кругу; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	ОРУ с кубиками	Прыжки в длину через шнур. Перебрасывание мячей друг другу.	Игры соревнования «День Победы»	«Лебедь, рак и щука», «Пожарные предметы, да или нет»
3 неделя	<b>МОНИТОРИНГ</b>				
4 неделя	<b>МОНИТОРИНГ</b>				
<b>Лето</b>					
№ п/п Тема недели	Подготовительная часть	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД	III часть Подвижные игры
1 неделя	Ходьба в колонне змейкой, с остановкой по сигналу. Бег змейкой (в течении 1,5 мин)	ОРУ без предметов	Выпрыгивание вверх с касанием подвешенного предмета	Бросание мяча двумя руками из-за головы	«Серый волк», «Журавли»

2 неделя	Ходьба с переменной направления и остановкой на зрительный ориентир. Бег в медленном темпе, с остановкой по сигналу	ОРУ с мячами	Бег с преодолением препятствий	Метание предметов в горизонтальную цель (расстояние 2- 2,5м)	«Уголки»
3 неделя	Ходьба на носках, пятках, со сменой положения рук. Бег змейкой (в течении 1,5 мин)	ОРУ с мячами	Прыжки «Пингвины» в движении по кругу	Броски мяча одной, двумя руками	«Самолёты», «Хитрая лиса»
4 неделя	Чередование ходьбы мелким и широким шагом. Бег по залу в медленном темпе, с остановкой по сигналу	ОРУ с кольцом	Ходьба по гимн. скамье с поворотом вокруг себя на середине	Прыжки через скакалку	«Воробышки», «Хлопушки»
5 неделя	Ходьба с преодолением дополнительных препятствий. Бег со сменой ведущего.	ОРУ с лентами	Прыжки через скакалку	Метание предметов в горизонтальную цель (расстояние 2- 2,5м)	«Займи место», «Журавли»
6 неделя	Ходьба с переменной направления и остановкой на зрительный ориентир. Бег со сменой ведущего.	ОРУ без предметов	Прыжки «Пингвины» в движении по кругу	Ходьба по гимн. скамье с поворотом вокруг себя на середине	«Серый волк», «Совушка»

### Старшая группа (5-6 лет)

**Ходьба.** Ходьба обычным шагом, в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы; ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м; ходьба, перешагивая предметы; ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", без ориентиров; ходьба в сторону, назад, на месте; ходьба с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной); ходьба по наклонной доске с выполнением заданий; ходьба в чередовании с бегом, прыжками; ходьба приставным шагом вперед, с остановкой по сигналу.

**Бег.** Бег в колонне по одному "змейкой", бег с пролезанием в обруч; бег, высоко поднимая колени; бег группами, оббегая предметы; бег между расставленными предметами; бег в заданном темпе; бег мелким шагом и широким шагом; бег на носках; бег с ловлей и увертыванием, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; непрерывный бег 1,5 - 2 мин; медленный бег 250 - 300 м; быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза; бег

враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; челночный бег 2 x 10 м, 3 x 10 м; пробегание на скорость 20 м; бег с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег под вращающейся скакалкой.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени); ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями; ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; проползание под скамейкой; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; лазанье по гимнастической стенке чередуясь шагом; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле.

**Прыжки.** Подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; прыжки на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м; прыжки, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); прыжки в длину с места (от 50 см и более, с учётом индивидуальных возможностей); спрыгивание с высоты (высота 20-25 см) в обозначенное место; впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в высоту с разбега; прыжки в длину с разбега; подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз; прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку.

**Бросание, ловля, метание.** Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание набивного мяча; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд; бросание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы: бросать вдаль предметы разного веса; сидя бросать двумя руками из-за головы набивной мяч; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; перебрасывание мяча из одной руки в другую; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча через сетку; ведение мяча 5 - 6 м; прокатывание обруча, бег за ним и ловля; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); забрасывание его в баскетбольную корзину.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по шнуру с песочным мешочком на голове; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; - "ласточка".

**Строевые упражнения.** Построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары. Размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны. Повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком.

**Ритмическая гимнастика.** Комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.

### *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно; поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; сгибание и разгибание рук; круговые движения вперед и назад; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); перекладывание предмета из одной руки в другую впереди /перед собой и сзади себя /за спиной; хлопки впереди / перед собой и сзади себя / за спиной; махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; сжимание и разжимание кистей; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Приседания на всей стопе и на носках, держа ноги вместе или разведя колени в стороны, с различным исходным положением рук (руки вперед, к плечам, в стороны); совершенствование полученных ранее навыков; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине; поднимание ног из исходного положения лежа на спине.

**Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:** поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; поднимание на носки и опускание на всю ступню; приседание, обхватывая колени руками; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место; упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной); упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими)

### *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.

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

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

### *4. Спортивные игры*

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

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

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

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

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

#### 5. Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

### Сентябрь

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении 3-4 Построение с одну шеренгу, перестроение в колонну по одному, в движении					
1 неделя	МОНИТОРИНГ				
2 неделя	МОНИТОРИНГ				
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге 1 мин. В ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	ОРУ без предметов	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, и ловля его с хлопком.	Перебрасывание мяча друг другу в шеренге расстояние 2 м. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.	«Удочка»



4 неделя	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу педагога; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его края.	ОРУ с гимнастической палкой	Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке. Равновесие- ходьба , перешагивание через препятствие – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку. Прыжки на двух ногах с мешочком , зажатым между колен, как ПИНГВИНЫ.	Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. Равновесие- ходьба , перешагивая через бруски, с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	«Мы веселые ребята»
----------	---	-----------------------------	---	--	---------------------

**Октябрь**

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
----------------------	--------	-----	---------	------------------------------------	-----------------------------

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 без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах, через короткий шнур. Броски мяча двумя руками от груди друг другу.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через предметы. Прыжки на двух ногах через шнур слева направо и продвигаясь вперед.	«перелет птиц», «Найди и промолчи»
----------	---	-------------------	--	---	---------------------------------------

				Передача мяча двумя руками от груди.	
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.	ОРУ с гимнастической палкой	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги, Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренге, двумя руками от груди. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие	« Не оставайся на полу», «У кого мяч?»
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 малым мячом	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.	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2.5 м. Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	«Улочка», «Сбор урожая»

4 неделя	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать выносливость в беге продолжительностью 1 мин.; Разучить игру «Пасадка картофеля», упражнять в прыжках, развивать выносливость	ОРУ с обручем	Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Прыжки на двух ногах на мат высотой 20 см.	Ползание на четвереньках с преодолением препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть и хлопнуть в ладоши. Прыжки на препятствие высотой 20 см	«Гуси-лебеди», «Съедобное – несъедобное»
----------	--	---------------	--	--	--

### Ноябрь

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
----------------------	--------	-----	---------	------------------------------------	-----------------------------

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 и за собой, прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперед, переброска мяча снизу стоя в шеренге.	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, переключая мяч. Прыжки по прямой (расстояние 2 м.) 2 прыжка на правой, (на левой) ноге. Перебрасывание мяча двумя	«Пожарные на учении», «У медведя во бору»
----------	--	-------------	--	---	---

				реками из-за головы.	
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.	ОРУ без предметов	Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом.	Прыжки на правой и левой ноге. Ползание на четвереньках проталкивая мяч головой. Ведение мяча в ходьбе.	«Не оставайся на полу»,
3 неделя	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с беге между предметами, в равновесии. Развивать выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	ОРУ с мячом	Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед Пролезание в обруч прямо и боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком.	Ведение мяча в ходьбе. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.	«Удочка», «Ловишка парами», «Бездомный заяц!»
4 неделя	Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнять в равновесии и прыжках. Закрепить бег с преодолением	ОРУ на гимнастической скамейке	Подлезание под шнур боком на касаясь руками пола. Ходьба по	Викторины, игры, соревнования	«Перелет птиц», «Птички в гнездышке»

	препятствий; развивать ловкость в играх.		гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на правой и левой ноге до предмета.		
<b>Декабрь</b>					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
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; повторить перебрасывание мяча. Упражнять в метании	ОРУ с обручем	Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, свободно балансируют. Прыжки на двух ногах через бруски, Броски мяча двумя руками из-за головы.	Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Переброска мяча друг другу произвольным способом.	«Ловишки с ленточками», «Сделай фигуру»
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге взявшись за руки, с поворотом в другую сторону, в метании. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	ОРУ с флажками	Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами.	Прыжки попеременно с ноги на ногу продвигаясь вперед. Ползание на четвереньках толкая мяч головой. Вперед Прокатывание набивного мяча.	«Не оставайся на полу», «Закачалось деревцо», «у кого мяч?»

3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, закреплять умение ловить мяч; развивать ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия	ОРУ без предметов	Перебрасывание большого мяча стоя в шеренге. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Спортивные соревнования, Эстафеты, игры.	«Охотники и зайцы», «Летает – не летает»
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, враспынную; лазание на гимнастическую стенку; в в равновесии и прыжках	ОРУ без предметов	Лазание на гимнастическую стенку не пропуская рейки. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах между предметами	Лазание да верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская рейки. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Прыжки на двух ногах между предметами с мешочком зажатым между колен.	«Хитрая лиса», «Мы веселые ребята»
<b>Январь</b>					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3 звена, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 звена, повороты направо, налево, кругом.					

1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	ОРУ с кубиками	Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. Метание -броски мяча в шеренге	Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах	«Медведи и пчелы»
2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывание мяча головой.	ОРУ с веревкой	Прыжки в длину с места. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. Броски мяча вверх	Прыжки в длину с места Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке. Перебрасывание мячей друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2.5 м.	«Совушка», «Таксист»
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 на гимнастической скамейке	Перебрасывание мячей друг другу. Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола. Ходьба с перешагивание через предметы.	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока его от пола. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. Ходьба с перешагивание через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны	«Не оставайся на полу»

4 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в равновесии и прыжках, упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	ОРУ с обручем	Лазание по гимнастической стенке одноименном способом. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги с носку другой. Прыжки с продвижением вперед ноги врозь ноги вместе. Ведение мяча в прямом направлении	Лазание на гимнастическую стенку . Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Прыжки через шнур Ведение мяча до обозначенного места.	«Хитрая лиса», «Кто быстрее обует табуретку»
----------	---	---------------	---	--	---

**Февраль**

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД ( с усложнением)	III часть Подвижные игры
----------------------	--------	-----	---------	-------------------------------------	-----------------------------

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 враспынную; в беге продолжительностью 1 мин; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	ОРУ с гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Прыжки через валики. Бросание мячей в корзину с расстояния 2 м двумя руками из-за головы	Равновесие- бег по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски правым и левым боком.	«Охотники и зайцы»
----------	--	-----------------------------	---	--	--------------------



2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивание мяча о землю.	ОРУ с большим мячом	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.		«Не оставайся на земле»
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучивание метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивание через нее.	ОРУ на гимнастич. скамейке	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	Веселые соревнования «23 февраля»	«Мышеловка»
4 неделя	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская рейки; упражнять в сохранении равновесии при ходьбе на повышенной площади опоры; повторить задания в прыжках и с мячом.	ОРУ без предметов	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	Лазание на гимнастическую стенку, ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Прыжки с ноги на ногу между предметами. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.	«Гуси –лебеди», «Третий лишний»

			обозначенного места. отбивание мяча в ходьбе.		
<b>Март</b>					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
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 ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу. Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча , развивать ловкость и глазомер.	ОРУ с мячом	Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки из обруча в обруч. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока об пол.	Равновесие- ходьба по канату приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком	«Пожарные на учении»
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.	ОРУ без предмета	Прыжки в высоту с разбега, Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание на четвереньках между предметами.	Прыжки в высоту с разбега. Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м.	«Медведи и пчелы», «Карусель»

3 неделя	Повторить ходьбу со сменой ведущего, со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	ОРУ с кубиками	Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Равновесие -Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. Прыжки вправо, влево через шнур.	Лазание по гимнастической скамейке . Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки вправо, влево через шнур.	«Стоп», «Удочка»
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	ОРУ с обручем	Лазание под дугу боком. Метание мешочка в горизонтальную цель. Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами.	Ползание под дугу на четвереньках Метание мешочка в горизонтальную цель. Равновесие – ходьба на носках через набивными мячами.	«Не оставайся на полу»,

**Апрель**

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
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 гимн. Палкой	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски Броски мяча друг другу и ловля его	Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за собой Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с преодолением препятствий через бруски	«Медведь и пчелы»

			двумя руками.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками	
2 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обруча.	ОРУ с короткой скакалкой	Прыжки через короткую скакалку. Прокатывание обручей друг другу. Пролезание в обруч прямо и боком.	Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее. Прокатывание обручей друг другу стоя в шеренге. Пролезание в обруч прямо и боком.	«Стой» «Плавает или тонет»- с мячом
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 с мячом	Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание по прямой, переползание через скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы	Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	«Лебедь, рак, и щука»,
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Закрепить навыки лазанья по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	ОРУ без предметов	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Прыжки через короткую скакалку. Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Прыжки перепрыгивание через шнур влево, в право Равновесие- ходьба на носках между набивными мячами.	«Рыбки и щука», «Горелки»

**Май**

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
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 и 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.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, боком приставным шагом. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Броски мяча о стену и ловля его двумя руками.	«Мышеловка», «Что изменилось?»
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 и ступнях «По-медвежьи»	Досуг «День Победы», соревнования, викторина, игры	«Пожарные на учения»
3 неделя	<b>МОНИТОРИНГ</b>				
4 неделя	<b>МОНИТОРИГ</b>				
<b>Лето</b>					
№ п/п недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-3 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. Перестроение парами, в два круга. 4-6 Построение в один круг, в два.					

1 неделя	Ходьба в колонне с выполнением задания по сигналу. Ходьба перекатом с пятки на носок.	ОРУ без предметов	Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой	Прыжки на правой левой через кирпичики	«Уголки» «Стая»
2 неделя	Ходьба с притопами, хлопками. Шаг галопа правым, левым боком.	ОРУ с мячом	Перебрасывание мяча из разных исходных положений, стоя лицом друг к другу	Пронести волан и не уронить – быстрая ходьба с ракеткой для бадминтона и воланом.	«Хлопушки» «Займи место»
3 неделя	Ходьба в полуприседе, в приседе. Бег змейкой, по сигналу – бег врассыпную.	ОРУ с мячом	Прыжки в длину с места, перепр-я «канавки» (ширина 20, 30, 40 см)	Перебрасывание мяча в парах из-за головы, снизу, от груди.	Бадминтон
4 неделя	Ходьба друг за другом в колонне со сменой ведущего. Бег с изменением темпа.	ОРУ с мячом	Прыжки на правой левой через кирпичики	Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой	«Продаём горшки» «Серый зайка»
5 неделя	Ходьба змейкой. Бег змейкой, по сигналу – бег врассыпную.	ОРУ лентами	Перебрасывание мяча из разных исходных положений, стоя лицом друг к другу	Перебрасывание мяча в парах из-за головы, снизу, от груди.	«Через ручейки» Ловишки с лентами
6 неделя	Ходьба в колонне с выполнением задания по сигналу. Бег со сменой направляющего.	ОРУ с кубиками	Пронести волан и не уронить – быстрая ходьба с ракеткой для бадминтона и воланом.	Прыжки в длину с места, перепр-я «канавки» (ширина 20, 30, 40 см)	По выбору детей

### Подготовительная к школе группа (6-7(8) лет)

**Ходьба.** Ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; ходьба выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; ходьба в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы; ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и

широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м; ходьба, перешагивая предметы; ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", без ориентиров; ходьба в сторону, назад, на месте; ходьба с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной); ходьба по наклонной доске с выполнением заданий; ходьба в чередовании с бегом, прыжками; ходьба приставным шагом вперед, с остановкой по сигналу.

**Бег.** Бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; бег, перешагивая рейки и другие невысокие препятствия; бег с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); бег мелким шагом и широким шагом; бег на носках; бег с ловлей и увертыванием, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; медленный бег до 2 - 3 минут; быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег по пересеченной местности; бег 10 м с наименьшим числом шагов; бег с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег со скакалкой; бег в сочетании с прыжками; бег, высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; бег с захлестыванием голени назад; бег, выбрасывая прямые ноги вперед; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени); ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями; ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; проползание под скамейкой; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами;

**Прыжки.** Прыжки на месте и с поворотом кругом; прыжки смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; прыжки на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м; прыжки, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); прыжки в длину с места (от 50 см и более, с учётом индивидуальных возможностей); спрыгивание с высоты (высота 20-25 см) в обозначенное место; - впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование; подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку, прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

**Бросание, ловля, метание.** Катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; прокатывание мяча между предметами; прокатывание набивного мяча; подбрасывание мяча вверх и ловля его в прыжке; бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; перебрасывание мяча через сетку; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому); совершенствование навыков владения обручем; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину.

**Упражнения в равновесии.** Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; кружение после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки"; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком; подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя (прокатывая) перед собой набивной мяч; стойка на носках.

**Строевые упражнения.** Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге. Перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две. Размыкание и смыкание приставным шагом. Повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

**Ритмическая гимнастика.** Комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, поочередное выбрасывание ног; вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

## *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх; поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; сгибание и разгибание рук; круговые движения вперед и назад; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); перекладывание предмета из одной руки в другую впереди /перед собой и сзади себя /за спиной; хлопки впереди / перед собой и сзади себя / за спиной; махи и рывки руками; сжимание пальцев в кулак и разжимание; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Приседания на всей стопе и на носках, держа ноги вместе или разведя колени в стороны, с различным исходным положением рук (руки вперед, к плечам, в стороны); наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений; сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; поднимание на носки и опускание на всю ступню; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); - махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место; подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку,



животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной); упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими); упражнения с разноименными движениями рук и ног, с усложнением исходных положений и техники выполнения.

### *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Выполнение разнообразных игровых заданий (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот) Участие в играх-эстафетах с санками.

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

**Ходьба на лыжах.** Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Повороты переступанием в движении.

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

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

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

### *4. Спортивные игры*

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

**Элементы баскетбола.** Передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча одной рукой, передавая 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, на траве). Ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадание шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения.

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

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

### *5. Подвижные игры*

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

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

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

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

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

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».  
Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

Сентябрь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
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.	1.подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руами) 2.ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. 3.упражнение в равновесии (ходьба по скамейке с поворотом	«Летает – не летает» «Совушка»
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	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами 2.ходьба по гимнастической скамейке: на середине скамейке присесть, хлопнуть в	«Не попадись» «Фигура»

				ладоши ( с приставным шагом) 3.прыжки из обруча в обруч (на правой и левой ноге)	
<b>Октябрь</b>					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД ( с усложнением)	III часть Подвижные игры
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 предметами. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	ОРУ без предметов	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи) -6-8 шт., расстояние между предметами 0,5 ) сохранять необходимую дистанцию.	1.ходьба по гимнастической скамейке , руки за головой, (бок) на середине присесть, руки в стороны. Сойти со скамейки не прыгая. 2.прыжки на правой и левой ноге с двух сторон зала лежат шнуры, расстояние 40 см. ( с лева направо через шнур) 3.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	«Круговая эстафета»
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 с обручем	Ходьба с изменением направления движения по сигналу педагога; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу	1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги . 2. отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. (забрасывание мяча в корзину) 3. ползание на ладонях и ступнях. ( пролезание в обруч)	«Заря-заряница» «Эхо»

			педагога дети с помощью ведущего изменяют направление движения, бег с перепрыгиванием через предметы		
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 на гимнастической скамейке	Ходьба в колонне по одному с переходом на ходьбу с высоким подниманием колена. Бег в среднем темпе, переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.	1. Введение мяча по прямой (между предметами) 2. Ползание по гимнастической скамейке. (с мешочком на спине) 3. Ходьба по гимнастической скамейке. (руки за голову)	«Найди и промолчи»
4 неделя	Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; упражнять в упражнениях на равновесие	ОРУ с палками	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога смена темпа движения. Ходьба широким (коротким) шагом. Бег в колонне по одному	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении. 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши.	«Удочка»
<b>Ноябрь</b>					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
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 или середина стопы на канате. Прыжки на двух ногах через шнур (6-8 шт) Эстафета с мячом «Мяч водящему»	Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки за голову. Прыжки на правой, левой ноге, продвигаясь вперед. Броски мяча в корзину двумя руками (баскетбольный вариант) «Попади в корзину»	Игра «Затейники» «Липкие пеньки»
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.	ОРУ с короткой скакалкой	Прыжки через короткую скакалку вращая ее вперед. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Бросание мяча друг другу стоя в шеренге.	Прыжки через короткую скакалку, ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. передавать мяч в шеренге - эстафета для двух команд, дых. упражнение (птичка-на ниточке)	Игра «Фигуры» «Горшки»
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.	Метание мешочка в горизонтальную цель ( расстояние 3-4 м), Ползание по медвежьей на ладонях и ступнях, Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове.	« По местам» «Заря-заряница»

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 и на равновесие.	ОРУ без предметов	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; Прыжки через шнуры, энергично отталкиваясь от пола; Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его двумя руками.	Повторить лазание по гимнастической стенке, равновесие- ходьба на носках по уменьшенной площади опоры, руки на поясе или за головой, Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	По желанию детей.
----------	--	-------------------	---	---	-------------------

**Декабрь**

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога, перестроение в три колонны 3-4 Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением, выполнение поворотом, налево. Направо					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, беге в рассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокром приставным шагом, с перешагиванием); 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	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, вынести руки вперед. Переброска мяча друг другу, стоя лицом в шеренге. Прыжки на правой и левой ногах продвигаясь вперед (выполнять двумя колоннами)	«Два мороза», «Совушка»

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	ОРУ без предметов	Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне», Ползание по скамейке на ладонях и коленях.	Прыжки между предметами, на двух ногах, Прокатывание мяча между предметами, Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком	«Салки с ленточками», «Эхо!»
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 с малым мячом	Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков, Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой., руки за головой.	Перебрасывание мячей в парах. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Прыжки со скамейки на мат или коврик.	«Передай мяч» «Пингвин на льдине»
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.	ОРУ без предметов	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	Лазанье о гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз., не пропуская реек. Равновесие- ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.	«Хитрая лиса», «Эхо», «Два Мороза»

			ногах с мешочком, зажатым между колен.		
<b>Январь</b>					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
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 с гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки произвольно, прыжки через препятствия, с энергичным взмахом рук. Ведение мяча с одной стороны зала на другую.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами, стараясь на задевать их.	«День и ночь», «Два мороза»
2 неделя	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с мета; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	ОРУ с кубиками	Прыжки в длину с места на мат, «Поймай мяч», Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой	Прыжки в длину с места Бросание мяча о пол и ловля его. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	«Пингвин на льдине», «Не попадись»
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с заданиями, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под дугу.	ОРУ с малым мячом	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя (3 раза подряд) Лазание под дугу	Перебрасывание мяча друг другу. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении.	«Зайцы и охотники»,



			левым и правым боком. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком с перешагиванием через кубики.	Равновесие- ходьба на носках между предметами.	
4 неделя	Повторить ходьбу и бег с изменением темпа и направления; упражнять в ползании на четвереньках; Повторить упражнение на сохранение равновесия в прыжках	Ору со скакалкой	Ползание по гимнастической скамейке. Равновесие- ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами. Держась за руки. Прыжки через короткую скакалку различным способом.	Ползание на четвереньках между предметами, Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке руки за головой. Прыжки из обруча в обруч (выполнять двумя колоннами)	«Паук и мухи».
<b>Февраль</b>					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
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,	ОРУ с обручем	Равновесие- ходьба по гимнастические скамейки, перешагивая через набивные мячи. Бросание мяча одной рукой, ловля его двумя. Прыжки на двух	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги, к носку другой. Прыжки между предметами на правой и левой ноге. Игровое упражнение «Мяч водящему» ( 2 круга, 2	«Ключи»

	развивая ловкость и глазомер.		ногах через шнуры.	мяча)	
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук. Разучить прыжки подскоком, Упражнять в перебрасывании мяча. Упражнять в подлезании через дугу.	ОРУ с гимнастической палкой	Прыжки-подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча друг другу в парах. Лазание под дугу боком и прямо.	Прыжки на двух ногах между предметами. Ползание на ладонях и коленях между предметами. Перебрасывание мяча друг другу в парах.	«Не оставайся на земле», «Затейники»
3 неделя	Повторить ходьбу со сменой темпа движения. Упражнять в попеременном подпрыгивании на левой и правой ноге. Упражнять в метании мешочка, лазаньи 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»	Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет. Равновесие- ходьба гимнастической скамейки с перешагиванием через предметы. Метание мешочка в горизонтальную цель.	«Не попадись»
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.	ОРУ с большим мячом	Ползание на четвереньках между предметами не задевая их. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед грудью. Прыжки из обруча в обруч.	Досуг посвященный 23 февраля Игры, соревнования	«Два мороза», «Передал –садись»

**Март**

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД ( с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. Перестроение в три колонны 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, по 4 ,повороты кругом.					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Сохранять равновесие при ходьбе по повышенной площади опоре 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 столкнуть другого (упражнение выполняется в два потока на встречу).Прыжки выполняются шеренгами Эстафета с мячом «передача мяча»	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед и за собой. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. Эстафета с мячом	«Найди и промолчи», «Горелки»,
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, бег в рассыпную. Повторить упражнение в прыжках, ползании, задания с мячом.	ОРУ с флажками	Прыжки через короткую скакалку продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча через сетку. Подлезание под шнур (дугу)	Прыжки через шнур. Перебрасывание мяча в парах. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	«Хитрая лиса», «Тихо-громко»
3 неделя	Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в метании мешочка на дальность. Повторить упражнение в ползании и сохранении равновесия по ходьба по	ОРУ с гимнастической палкой	Метание мешочка в горизонтальную цель. Ползание по прямой «Кто быстрее». Равновесие- ходьба по гимнастической	Досуг «Мамин день», Игры, эстафеты, соревнования	«Волк во рву», «Горелки»

	повышенной опоре.		скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют.		
4 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания, упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнение на равновесие и прыжках.	ОРУ без предметов	Лазанье на гимнастическую стенку. Равновесие- ходьба по прямой с перешагиванием через предметы. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.	Лазанье под дугу прямо и боком. Передача мяча «Передача мяча в шеренге». Прыжки через короткую скакалку вперед и на месте.	«Совушка», «Удочка»
<b>Апрель</b>					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
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 малым мячом	Равновесие- Ходьба по гимнастической скамейке передавая мяч перед и за спиной. Прыжки с продвижением вперед. Переброска мяча в шеренге.	Развлечение «День смеха», «Книжкина неделя» Игры, эстафеты, викторины	«Космонавты», «Охотник и утки»

2 неделя	Повторить упражнения в ходьбе и беге. Упражнять детей в прыжках в длину с разбега. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	ОРУ с обручем	Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу. Ползание на четвереньках «Кто быстрее»	Досуг «День космонавтики» Игры-эстафеты	«Мышеловка»
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.	Метание мешочка на дальность. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Прыжки через короткую скакалку на месте.	«Космонавты», «Караси и щука», «Тихо-громко»
4 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания, упражнять в равновесии, в прыжка и мячом.	ОРУ на гимнастической скамейке	Бросание мяча в шеренге. Прыжки в длину с разбега. Равновесие – ходьба на носках с мешочком на голове.	Прыжки на правой и левой ноге попеременно, Переброска мяча в парах друг другу. игр. Упр. «Догони пару»	«Ключи»
<b>Май</b>					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
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 мча и пол и ловля его после отскока	Досуг «День победы». Игры-эстафеты, соревнования	«Чей отряд быстрее переправится».
2 неделя	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.	Прыжки в длину с разбега. Метание мешочка в вертикальную цель. Ходьба между предметами с мешочком на голове - равновесие.	«Мяч водящему»
3 неделя	МОНИТОРИНГ				
4 неделя	МОНИТОРИНГ				
<b>Лето</b>					
№ п/п недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : Перестроение в одну, в три колонны, перестроение в один круг, в два. Расчет на первый, второй, третий, перестроение по расчету.					
1 неделя	Ходьба в колонне с выполнением задания по сигналу. Ходьба перекатом с пятки на носок.	ОРУ без предметов	Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой	Прыжки на правой левой через кирпичики	«Уголки» «Стая»

2 неделя	Ходьба с притопами, хлопками. Шаг галопа правым, левым боком.	ОРУ с мячом	Перебрасывание мяча из разных исходных положений, стоя лицом друг к другу	Пронести волан и не уронить – быстрая ходьба с ракеткой для бадминтона и воланом.	«Хлопушки» «Займи место»
3 неделя	Ходьба в полуприседе, в приседе. Бег змейкой, по сигналу – бег врассыпную.	ОРУ с мячом	Прыжки в длину с места, перепр-я «канавки» (ширина 20, 30, 40 см)	Перебрасывание мяча в парах из-за головы, снизу, от груди.	Бадминтон
4 неделя	Ходьба друг за другом в колонне со сменой ведущего. Бег с изменением темпа.	ОРУ с мячом	Прыжки на правой левой через кирпичики	Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой	«Продаём горшки» «Серый зайка»
5 неделя	Ходьба змейкой. Бег змейкой, по сигналу – бег врассыпную.	ОРУ лентами	Перебрасывание мяча из разных исходных положений, стоя лицом друг к другу	Перебрасывание мяча в парах из-за головы, снизу, от груди.	«Через ручейки» Ловишки с лентами
6 неделя	Ходьба в колонне с выполнением задания по сигналу. Бег со сменой направляющего.	ОРУ с кубиками	Пронести волан и не уронить – быстрая ходьба с ракеткой для бадминтона и воланом.	Прыжки в длину с места, перепр-я «канавки» (ширина 20, 30, 40 см)	По выбору детей

### 2.3. Календарно-тематическое планирование по возрастам

#### Календарно-тематическое планирование в младшей группе

Период	Тема	Развернутое содержание работы	Итоговое мероприятие
<b>Сентябрь</b>	«Здравствуй, детский сад»	-Адаптационный период. Знакомство с детьми новыми. -Формировать дружеские, доброжелательные отношения между детьми. Продолжать развивать различные виды движения. -Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.	Спортивный досуг «В гостях у куклы Кати»
<b>Октябрь</b>	«Осень»	- Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям. - Приучать детей действовать совместно -Знакомить с правилами безопасного поведения в спортивном зале. -Воспитывать бережное отношение к природе.	Спортивное развлечение «На перегонки с ёжиком»
<b>Ноябрь</b>	«Неделя ПДД» «Я и мой дом»	-Формировать представления о безопасном поведении детей в спортивном зале. - Развивать гендерные представления -Формировать умения называть свое имя, фамилию, имена членов семьи, говорить о себе в первом лице. - Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, подвижных игр	Спортивный досуг «Правила знаю всегда их соблюдаю»
	«Я вырасту здоровым»	- Формировать начальные представления о здоровье и здоровом образе жизни, личностный образ « Я»	
<b>Декабрь</b>	«Зимушка – зима»	- Знакомить с зимними видами спорта. -Привлечение детей к активному и разнообразному к участию подготовки к празднику и его провидения. -Формирование эмоционально положительного отношения к предстоящему празднику, желание активно участвовать в его подготовки - Организовать все виды детской деятельности вокруг темы Новогоднего праздника и Нового года как в ОД, так и в	Спортивное развлечение «Зимние забавы»



		самостоятельной деятельности детей	
<b>Январь</b>	Неделя здоровья «Зимние забавы».	- Развивать у детей физические качества. - Побуждать детей отражать полученное впечатление в разных НОД и самостоятельных видах двигательной деятельности детей, в соответствии с их индивидуальными и возрастными особенностями	Спортивное развлечение «Неделя спортивных игр», Конкурс стенгазет «Моя семья ведет ЗОЖ»
<b>Февраль</b>	Папин праздник	- Познакомить с профессией «Военный», - Воспитывать патриотические чувства. - Продолжать формировать первичные гендерные представления (воспитывать в мальчиках стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины).	Спортивный праздник посвященный 23 февраля «Мой папа самый сильный»
<b>Март</b>	«Праздник мам»	Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других. - Развивать активность детей в двигательной деятельности	Спортивный досуг «Мамины помощники»
<b>Апрель</b>	«День космонавтики»	- Привлекать к подвижным играм всех детей.	Спортивное развлечение «Мы - Космонавты»
<b>Май</b>	«Весна» «Наш город»	- Побуждать детей отражать впечатление о весне в разных видах двигательной деятельности - Продолжать развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, подвижных игр.	Спортивное развлечение «На лугу пасутся?»
<b>Июль</b>	«Здравствуй, лето!»	Расширять представления детей о лете в подвижных играх. - Организовывать игры с более сложными правилами и сменой видов движений - Знакомить детей с летними видами спорта	Спортивный досуг «В гости к солнышку»
<b>Август</b>	«Летние забавы»	Приобщать детей к здоровому образу жизни, воспитывать любовь к занятию спортом. Способствовать физическому развитию детей. Развивать ловкость, активность, выносливость и т.д.	Конкурс стенгазет «Летние забавы» Спортивный досуг «Справа – лето, слева - лето, до чего приятно это»

**Календарно-тематическое планирование в средней группе**

<b>Период</b>	<b>Тема</b>	<b>Развернутое содержание работы</b>	<b>Итоговое мероприятие</b>
<b>Сентябрь</b>	«Здравствуй, детский сад» «Мои любимые игрушки»	Формирование дружеских отношений между детьми. - Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники ОРУ. - Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей	Спортивное развлечение «Мой веселый звонкий мяч» «Веселые воробушки»
<b>Октябрь</b>	«Осень»	- Развивать и совершенствовать умение творческие двигательные навыки в самостоятельной двигательной деятельности	Спортивный досуг «Встреча с Грибом Боровиком» «Путешествие в осенний лес»
<b>Ноябрь</b>	«Я и мой дом»  «Неделя ПДД»	- Формировать представление о предметном окружении - Учить выполнять ведущую роль в подвижных играх, осознанно относиться к выполнению правил игры - Расширять представления о правилах поведения в городе, элементарных правилах дорожного движения	Спортивный досуг «В гости к белочке»  «Знай правило дорожного движения»
<b>Декабрь</b>	«Зимушка – зима»	- Продолжить расширять знания о правилах безопасности в спортивном зале. - Расширять представление о зиме - Обобщить представления о зимних явлениях природы. - Формирование эмоционально положительного отношения к предстоящему празднику, желание активно участвовать в его подготовки.	Спортивный досуг «На санках, на лыжах...» Конкурс стенгазет «Зимние забавы»
<b>Январь</b>	«Неделя здоровья»	- Формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни. - Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники ОВД, спортивных упражнений. - Знакомить с зимними видами спорта. - Развивать умения самостоятельно проводить подвижные игры и контролировать их выполнение.	Спортивное развлечение «Хотим мы быть здоровыми» Конкурс стенгазет «Буду здоровым»

<b>Февраль</b>	«Папин праздник»	<p>Осуществлять гендорное воспитание (формировать у мальчиков стремление быть сильными, смелыми, стать защитником Родины; воспитание у девочек уважение к мальчикам как будущим защитникам Родины)</p> <p>- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей, организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками</p>	Спортивный праздник, посвященный 23 февраля «Будем в армии служить»
<b>Март</b>	«Праздник мам»	<p>Целенаправленно развивать скоростно – силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.</p> <p>- Расширять гендерное представление</p>	«Весна в лесу»
<b>Апрель</b>	«Дальние миры»	<p>-Развивать образность речи детей, понимать значение образных слов (космос, название планет, космонавт).</p> <p>- Совершенствовать навыки метания, развивать глазомер</p>	Спортивное развлечение «Путешествие в космос»
<b>Май</b>	«День победы» «Весна» «День города»	<p>-Осуществлять патриотическое воспитание.</p> <p>-Формировать представления о празднике, посвященном Дню Победы.</p> <p>-Воспитывать уважение к ветеранам войны</p> <p>- Приучать к выполнению действий по сигналу</p>	Спортивный досуг Развлечение ко Дню рождения города
<b>Июль</b>	«Здравствуй, лето!» «Российский флот»	Прививать детям любовь к спорту, развивать представление о здоровом образе жизни.	Спортивный досуг «Здравствуй, лето!»
<b>Август</b>	«Летние забавы» «Наша безопасность»	Приобщать детей к здоровому образу жизни, воспитывать любовь к занятию спортом. Способствовать физическому развитию детей. Развивать ловкость, активность, выносливость и т.д.	Досуг «Летние виды спорта» Конкурс стенгазет «Летние забавы»

**Календарно-тематическое планирование в старшей группе**

<b>Период</b>	<b>Тема</b>	<b>Развернутое содержание работы</b>	<b>Итоговое мероприятие</b>
<b>Сентябрь</b>	«Здравствуй, детский сад»  «День дружбы»	Формирование дружеских отношений между детьми. Продолжить знакомство с детским садом, как ближайшим социальным окружением ребенка (обратить внимание на произошедшие изменения: новое оборудование в спортивном зале, игровой комнате) - Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей - Совершенствовать технику основных движений	Спортивный досуг «Дружные игры»
<b>Октябрь</b>	«Осень»	- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движения, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.,	Спортивный досуг «Волшебный мешочек»
<b>Ноябрь</b>	«Осторожно, дорога!» «Транспорт»	-Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности - Развивать умения точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.	«Там, где нужен светофор» ГТО сдача нормативов с 6 лет

<b>Декабрь</b>	«Наша безопасность». «Зима»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Уточнить представление о том, что такое здоровье и как его сберечь.</li> <li>- Воспитывать ценное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.</li> <li>- Развивать понимание значения гигиенических процедур, правильного питания, пользы витаминов, закаливания, занятия физкультурой и спортом</li> <li>- Продолжать знакомить с зимой, с зимними видами спорта</li> </ul>	<p>Спортивное развлечение «Сильным, ловким вырастай»</p> <p>Спортивный досуг «Поход в зимний лес»</p>
<b>Январь</b>	«По следам нового года» «Неделя здоровья» «Тело человек»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость</li> <li>- Формировать представление: в здоровом теле – здоровый дух.</li> <li>- Закрепить знание об органах чувств, их роли.</li> <li>- Формировать представление о строении человека (кости, кожа, кровь, сердце). Закрепить представление о своей гендерной принадлежности.</li> <li>- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений</li> </ul>	<p>Спортивный досуг «Зимние забавы»</p> <p>Конкурс стенгазет «Буду здоровым»</p>
<b>Февраль</b>	«Папин день»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Расширять гендерные представления, формировать у мальчиков стремление быть сильным, смелыми, стать защитниками Родины; воспитывать у девочек уважение к мальчикам как к будущим защитникам Родины</li> <li>- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения</li> </ul>	<p>Спортивный праздник «Защитники отечества»</p>
<b>Март</b>	«Праздник мам»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Расширять гендерные представления, воспитывать у мальчиков представление о том, что мальчики должны внимательно и уважительней относиться к девочкам. Не обижать, а защищать.</li> <li>- Учить придумывать варианты игры, комбинировать движения, проявляя творческие способности</li> </ul>	<p>Спортивное развлечение «Мы – спортсмены»</p>

<b>Апрель</b>	«Дальние миры» «День космонавтики»	Дать представление: о космосе, космическом пространстве; о ближайшей звезде – Солнце; о планетах Солнечной системы; о спутнике Земли – Луне. - Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость).	«Путешествие в Страну Здоровья» «Путешествие в космос»
<b>Май</b>	«День победы» «Весна»	- Воспитывать дошкольников в духе патриотизма, любви к Родине. - Расширять знания о героях Великой Отечественной войне, о победе нашей страны в войне. - Продолжать учить самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявлять инициативу и творчество	«Мы защитники страны»
<b>Июль</b>	«Здравствуй – лето!»  «Российский флот»	Расширять и обогащать представления о летних видах спорта, знакомить со значимыми событиями в области спорта, с героями спорта - Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм – эстафетам. Способствовать развитию физической активности детей. Развивать интерес к подвижным спортивным и народным играм.	Спортивный досуг «Веселые старты»
<b>Август</b>	«Летние забавы»  «Наша безопасность»	Приобщать детей к здоровому образу жизни, воспитывать любовь к занятию спортом. Способствовать физическому развитию детей. Развивать ловкость, активность, выносливость и т.д. В игровой форме закреплять знания детей о правилах поведения на улице. Развивать физическую и творческую активность, ловкость. Развивать коммуникативные качества, развивать чувство взаимопомощи, культуру поведения на улицах города и в транспорте.	Конкурс стенгазет «Летние забавы»  Спортивный досуг «Летние виды спорта»

#### Календарно-тематическое планирование в подготовительной группе

Период	Тема	Развернутое содержание работы	Итоговое мероприятие
<b>Сентябрь</b>	«Здравствуй, детский сад»  «День дружбы»	Формирование дружеских отношений между детьми. - Продолжить знакомство с детским садом, как ближайшим социальным окружением ребенка (обратить внимание на произошедшие изменения: новое оборудование в спортивном зале, игровой комнате) - Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей - Совершенствовать технику основных движений	Спортивный досуг «Дружные игры»

<b>Октябрь</b>	«Осень»	- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координаций движения, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.,	Спортивный досуг «Волшебный мешочек»
<b>Ноябрь</b>	«Осторожно, дорога!» «Транспорт»	-Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности - Развивать умения точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.	«Там, где нужен светофор» ГТО сдача нормативов с 6 лет
<b>Декабрь</b>	«Наша безопасность». «Зима»	-Уточнить представление о том, что такое здоровье и как его сберечь. - Воспитывать ценное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей. -Развивать понимание значения гигиенических процедур, правильного питания, пользы витаминов, закаливания, занятия физкультурой и спортом - Продолжать знакомить с зимой, с зимними видами спорта	Спортивное развлечение «Сильным, ловким вырастай»  Спортивный досуг «Поход в зимний лес»
<b>Январь</b>	«По следам нового года» «Неделя здоровья» «Тело человек»	- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость -Формировать представление: в здоровом теле – здоровый дух. -Закрепить знание об органах чувств, их роли. -Формировать представление о строении человека (кости, кожа, кровь, сердце). Закрепить представление о своей гендерной принадлежности. - Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений	Конкурс стенгазет «Буду здоровым» Спортивный досуг «Зимние забавы» Спортивный досуг «В здоровом теле - здоровый дух»

<b>Февраль</b>	«Папин день»	-Расширять гендерные представления, формировать у мальчиков стремление быть сильным, смелыми, стать защитниками Родины; воспитывать у девочек уважение к мальчикам как к будущим защитникам Родины - Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения	Спортивный праздник «Защитники отечества»
<b>Март</b>	«Праздник мам»	- Расширять гендерные представления, воспитывать у мальчиков представление о том, что мальчики должны внимательно и уважительней относиться к девочкам. Не обижать, а защищать. -Учить придумывать варианты игры, комбинировать движения, проявляя творческие способности	Спортивное развлечение «Мы – спортсмены»
<b>Апрель</b>	«Дальние миры» «День космонавтики»	Дать представление: о космосе, космическом пространстве; о ближайшей звезде – Солнце; о планетах Солнечной системы; о спутнике Земли – Луне. - Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость).	«Путешествие в Страну Здоровья» «Путешествие в космос»
<b>Май</b>	«День победы» «Весна»	- Воспитывать дошкольников в духе патриотизма, любви к Родине. - Расширять знания о героях Великой Отечественной войне, о победе нашей страны в войне. - Продолжать учить самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявлять инициативу и творчество	«Мы защитники страны»
<b>Июль</b>	«Здравствуй – лето!»  «Российский флот»	Расширять и обогащать представления о летних видах спорта, знакомить со значимыми событиями в области спорта, с героями спорта - Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм – эстафетам. Способствовать развитию физической активности детей. Развивать интерес к подвижным спортивным и народным играм.	Спортивный досуг «Веселые старты»
<b>Август</b>	«Летние забавы»  «Наша безопасность»	Приобщать детей к здоровому образу жизни, воспитывать любовь к занятию спортом. Способствовать физическому развитию детей. Развивать ловкость, активность, выносливость и т.д. В игровой форме закреплять знания детей о правилах поведения на улице. Развивать физическую и творческую активность, ловкость. Развивать коммуникативные качества, развивать чувство взаимопомощи, культуру поведения на улицах города и в транспорте.	Конкурс стенгазет «Летние забавы»  Спортивный досуг



#### 2.4. Режим двигательной активности по всем возрастным группам детей дошкольного возраста

мероприятия	1,5- 3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Подвижные игры во время приема детей	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7мин.	Ежедневно 7-10мин.	Ежедневно 10-12мин.
утренняя гимнастика	ежедневно - 10 минут	ежедневно - 10минут	ежедневно - 10 минут	ежедневно – 10 мин.	ежедневно – 10 мин.
Гимнастика послесна	ежедневно - 10 минут	ежедневно – 10 минут	ежедневно – 10 минут	ежедневно – 10 мин.	ежедневно – 10 мин.
Подвижные игры в группе, двигательная разминка	ежедневно - 8-10 минут	ежедневно – 10-15 минут	ежедневно – 15-18 минут	ежедневно – 15-20 минут	ежедневно 20-25 минут
П/и и физические упражнения на прогулке (утренняя и вечерняя)	ежедн. 2 р. по 10-15 мин.	ежедн. 2 р. – 15 по 20 мин.	ежедн. 2 р. по 20-25 минут	ежедн. 2 р. по 25-30 минут	ежедн. 2 р. по 30-40 минут
Физкультминутки	Ежедневно 1 -3 минуты	Ежедневно 1 -3 минуты	Ежедневно 1 -3 минуты	Ежедневно 3 -5 минуты	Ежедневно 3 - 5 минуты
Физкультурный досуг	2- раза в месяц - 10 - 15 минут	2- раза в месяц - 15 - 20 минут	2- раза в месяц - 15 - 20 минут	2 раз в месяц - 20 - 25 минут	2 раз в месяц - 25 - 30 минут
Спортивный праздник	-	-	2 р.в год - ~40 минут	2 р.в год - ~ 50 минут	2 р.в год - ~ 50 минут
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под наблюдением воспитателя				
	20-30 мин	30-40 мин	40-50- мин	50-60 мин	60-70 мин
Передвижение по лестнице в течение дня	Ежедневно (на прогулку, в столовую, в физкультурный и музыкальный залы, студии) ~ 5-7 минут (10 – 15 минут)				
<b>ИТОГО</b>	<b>ежедневно ~ не менее 1,0 ч</b>	<b>ежедневно ~ не менее 1,5 – 2 ч</b>	<b>ежедневно ~ не менее 1,5ч. - 2 ч</b>	<b>ежедневно ~ не менее 2,5 – 3.5 ч</b>	<b>ежедневно ~ не менее 3,5 ч – 4 ч</b>

## 2.5. Циклограмма праздников и досугов

Группа/месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Первая младшая группа	«День знаний. И снова здравствуйте»	«Осень в гости к нам пришла»			«Папа,мама, я – спортивная семья»		«Масленичные игры»		«Как я забочусь о своем здоровье?»
Младшая группа	«День знаний. И снова здравствуйте»	«Осень в гости к нам пришла»		«Путешествие на остров здоровья»	«Папа,мама, я – спортивная семья»	«День защитника Отечества»	«Масленичные игры»	Азбука здоровья	«Как я забочусь о своем здоровье?»
Средняя группа	«День знаний. И снова здравствуйте»	«Осень в гости к нам пришла»	Акция «Переходим дорогу правильно»	«Путешествие на остров здоровья»	«Папа,мама, я – спортивная семья»	«День защитника Отечества»	«Масленичные игры» Досуг «Физкультура – Ура!»	Азбука здоровья	«Как я забочусь о своем здоровье?»
Старшая группа	«День знаний. И снова здравствуйте»	«Осень в гости к нам пришла»	Акция «Переходим дорогу правильно»	«Путешествие на остров здоровья»	«Папа,мама, я – спортивная семья»	«День защитника Отечества»	«Масленичные игры» Досуг «Физкультура – Ура!»	Азбука здоровья	«Как я забочусь о своем здоровье?»
Подготовительная группа	«День знаний. И снова здравствуйте»	«Осень в гости к нам пришла»	Акция «Переходим дорогу правильно»	«Путешествие на остров здоровья»	«Папа,мама, я – спортивная семья»	«День защитника Отечества»	«Масленичные игры» Досуг «Физкультура – Ура!»	Азбука здоровья	«Как я забочусь о своем здоровье?»

## 2.6. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

### Задачи:

1. Повышение эффективности работы по пропаганде здорового образа жизни.
2. Обучение родителей современным технологиям закаливания и оздоровления детей.
3. Увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях, направленных на оздоровление часто болеющих детей.
4. Внедрение эффективных технологий сотрудничества с родителями, активизация их участия в жизни ДОО.
6. Создание активной информационно-развивающей среды, обеспечивающей единые подходы к развитию личности в семье и детском коллективе.

### План мероприятий с семьями воспитанников

№	Тема	Форма организации	Дата проведения
1	«Требования к форме одежды детей на занятиях по физической культуре»	Памятка Родительские собрания	Сентябрь
2	«Двигательная активность дома» «Как выбрать спортивную секцию?»	Анкетирование Наглядная информация- консультация на стендах	Октябрь
3	«Здоровое питание маленького спортсмена?»	Наглядная информация- консультация на стендах	Ноябрь
4	«Зимние фантазии»	Фотовыставка построек из снега, снежных фигур.	Декабрь
5	«Мама, папа, я – спортивная семья» «Значение закаливающих процедур в жизни ребенка- дошкольника»	Досуг и конкурс коллажей для старших, подготовительных к школе групп. Изготовление спортивного инвентаря родителями совместно с детьми.	Январь
6	«Отношение к ЗОЖ и спорту»	Анкетирование	Февраль
7	«Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»	Информация в группах родителей	Март
8	«Гимнастика для глаз»	Наглядная информация- консультация на стендах	Апрель

9	Конкурс «Рецепт–на здоровье»	Конкурс мини-плакатов	Май
10	«Игры детей летом»	Консультация	Лето
11	Привлекать родителей к проведению мероприятий детского сада.		В течение года
12	Проводить индивидуальное консультирование по запросам родителей.		

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Материально-техническое оснащение музыкально-спортивного зала

Материально техническое оснащение способствует:

- правильному формированию опорно-двигательного аппарата;
- становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- созданию основы для становления ценностей здорового образа жизни;
- ознакомлению и формированию представлений о различных видах спорта и спортивных состязаний.

Скалодром

Мячи резиновые разных размеров (20 – 22, 14 - 16, 8 – 12 см).

Набивные мячи массой от 500 гр. до 1 кг.

Мячи футбольные, баскетбольные. Мячи надувные.

Шары пластмассовые и деревянные (4 – 6, 8 – 12, 14 – 16 см).

Палки гимнастические 75 - 80 см и 40 - 55 см, палки-шесты для групповых занятий длиной 2 - 2.5 м.

Обручи гимнастические: большие диаметром 80 – 90 см, средние диаметром 60 – 75 см, малые диаметром 50 - 55 см.

Обручи плоские диаметром 55 – 60 см.

Кольца плоские диаметром по наружному краю от 15 см до 20 - 25 см.

Скакалки короткие длиной от 120 см до 190 – 200 см с ручками.

Косички, верёвочки, шнуры длиной от 50 до 80 см.

Верёвки длиной от 3 до 10 м.

Гимнастическая стенка высотой 2.5 – 2.7 метра и шириной пролёта 70 – 90 см.

Лесенки-стремянки высотой 1.5 м и шириной пролёта 50 - 55 см.

Приставная лестница с зацепами длиной 2 м и шириной 40 см.

Наклонная доска с зацепами длиной 2 м и шириной 20 - 25 см.

Ребристая доска с зацепами длиной 1.5 м и шириной 20 см.

Гимнастическая скамейка длиной 4 м и высотой 30 см.

Навесные мишени размером 60 х 60 см с зацепами.

Навесные баскетбольные щиты размером 60 х 70 см с кольцом диаметром 45 см и сеткой длиной 40 см.

Волейбольная сетка длиной 5 – 6 м и шириной 70 – 80 см.

Дуги для подлезания высотой 40, 30 см с расстоянием между основаниями 50 см. Воротики для прокатывания мяча с расстоянием между основаниями 40, 50 см.

Кубики пластмассовые разного цвета с гранями размером 3х3, 5х5 см.

Кирпичики с размером основания 20х10 и высотой 5 см.

Набивные мешочки для метания в цель размером 6х9 и 7х10 см, массой 100 – 150 г и 200 – 250 г.

Кегли большие и малые,

Гантели массой 500 г,

Ленты цветные с палочками и без палочек короткие и длинные, султанчики,

Гимнастические маты, дорожки для ходьбы и бега шириной 20 – 25 см и длиной от 2.5 до 5 – 6 м.

Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски, верёвки, ленточки и т.п.).

### 3.2. Методическое обеспечение реализации Программы

№	Образовательная область по ФГОС ДО	Программы		Методическое обеспечение
		Основные	парциальные	
1	Физическое развитие	<p>ФОП ДО (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11. 2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрирован 28.12. 2022 № 71847)</p>	<p>Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4–7 лет (автор — В.Т. Кудрявцев, 1998 г.)</p>	<p>Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа (3-4 года). - М.: Мозаика-Синтез, 2014  Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа (4-5 лет). - М.: Мозаика-Синтез, 2014  Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа (5-6 лет). М.: - Мозаика-Синтез, 2014  Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа (6-7 лет). - М.: Мозаика-Синтез, 2014  Сборник подвижных игр. Э. А. Степанекова М. «Мозаика-Синтез». 2016г.  Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры педагогических ВУЗов / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «Сфера», 2008. – 636 с.  Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. А.В. Семенович.</p>

### 3.3.Расписание образовательной деятельности по физическому развитию

Расписание образовательной деятельности (занятия)						
		Первая младшая группа	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Понедельник	У	<b>Физическое развитие</b> Физическая культура 8:45-8:55	<b>Физическое развитие</b> Физическая культура 9:45-10:00	<b>Физическое развитие</b> Физическая культура 10:05-10:25	<b>Физическое развитие</b> Физическая культура 10:30-10:55	<b>Физическое развитие</b> Физическая культура 9:00-9:30
Среда	У	<b>Физическое развитие</b> Физическая культура 8:45-8:55	<b>Физическое развитие</b> Физическая культура 9:45-10:00	<b>Физическое развитие</b> Физическая культура 10:05-10:25	<b>Физическое развитие</b> Физическая культура 10:30-10:55	<b>Физическое развитие</b> Физическая культура 9:00-9:30
Пятница	У	<b>Физическое развитие</b> Физическая культура 8:45-8:55	<b>Физическое развитие</b> Физическая культура 9:45-10:00	<b>Физическое развитие</b> Физическая культура 10:05-10:25	<b>Физическое развитие</b> Физическая культура 10:30-10:55	<b>Физическое развитие</b> Физическая культура 9:00-9:30