

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Белоярского района «Детский сад «Семицветик» г. Белоярский»  
(МАДОУ «Детский сад «Семицветик» г. Белоярский»)

СОГЛАСОВАНА  
решением педагогического совета  
протокол от 28.08.2020 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МАДОУ «Детский сад  
«Семицветик» г. Белоярский»  
от 28.08.2020 г. № 319

**Рабочая программа  
инструктора по физической культуре по  
реализации образовательной области «Физическое развитие»  
2020-2021 учебный год**

Составитель:  
Воробьева А.И.

	Содержание	
1.	<b>Целевой раздел</b>	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи реализации программы	4
1.3	Принципы и подходы к формированию и реализации программы.	4
1.4	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.	4
1.5	Планируемые результаты освоения Программы.	7
2.	<b>Содержательный раздел</b>	
2.1	Описание образовательной деятельности	7
2.2	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	24
2.3	Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушения развития детей.	25
2.4.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.	26
2.5	Способы и направления поддержки детской инициативы.	26
2.6.	Взаимодействия с семьями воспитанников	28
3.	<b>Организационный раздел</b>	
3.1	Описание материально-технического обеспечения, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	30
3.2.	Модель физического развития в ДОО	32
3.3.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	33
Приложение 1 Перспективно – тематическое планирование.		

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана на основе Основной образовательной программы МАДОУ «Детский сад «Семицветик» г.Белоярский», с учетом примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Мир открытий»// Под общей ред. Л. Г. Петерсон, И. А. Лыковой и парциальной программой физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепыши» (авторов О. В. Бережновой, В.В. Бойко).

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Законом Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013. № 1014 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»;
- СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID – 19)»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования»;
- Законом ХМАО-Югры от 01.07.2013г.№ 68-оз «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе - Югра»;
- Уставом;
- Образовательной программой ДОУ.

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей 1,5 -7(8) лет и направлена на гармоничное физическое развитие, формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирование основ здорового образа жизни. Содержание программы отражает возрастные и индивидуальные особенности развития воспитанников. Особое внимание уделяется оптимизации двигательной деятельности.

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

### 1.2. Цели и задачи реализации программы.

**Цель:** охрана и укрепление здоровья ребёнка, формирование привычки к ЗОЖ, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально- дифференцированного подхода.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих *задач*:

- охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение их физической и психологической безопасности, эмоционального благополучия;
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ЗОЖ (гигиенических навыков, приемов закаливания и др.);
- развитие основных физических качеств ребёнка (скорости, гибкости, силы, выносливости, ловкости) и умения рационально их использовать в повседневной жизни;
- развитие инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка;
- воспитание воли, смелости, настойчивости и дисциплинированности.

### **1.3. Принципы и подходы к формированию и реализации программы.**

#### **Принципы:**

Принцип психологической комфортности: взаимоотношения между детьми и взрослыми строятся на основе доброжелательности, поддержки и взаимопомощи.

Принцип деятельности: основной акцент делается на организации самостоятельных детских «открытий» в процессе разнообразных видов деятельности детей (в игре, общении, исследовании и пр.);

Принцип целостности: стратегия и тактика воспитательно-образовательной работы с детьми опирается на представление о целостной жизнедеятельности ребенка. У ребенка формируется целостное представление о мире, себе самом, социокультурных отношениях.

Принцип минимакса: создаются условия для продвижения каждого ребенка по индивидуальной траектории развития и саморазвития – на уровне своего возможного максимума.

Принцип творчества: образовательный процесс ориентирован на развитие творческих способностей каждого ребенка, приобретение им собственного опыта творческой деятельности.

Принцип вариативности: детям предоставляют возможность выбора материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения, информации, способы действия.

Принцип непрерывности: обеспечивается преемственность в содержании, технологиях, методах между дошкольным и начальным общим образованием, определяется вектор на дальнюю перспективу развития.

Принципы построения занятий с дошкольниками: системность, комплексность, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям, индивидуальный темп работы, вариативность, гибкость.

Подходы: аксиологический, гуманистический, деятельностный, культурологический, полисубъектный, синергический.

Программа строится с учётом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей. Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса.

### **1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.**

В Программе определена специфика работы ДОО в условиях крайнего севера, учитывающая комплекс неблагоприятных природно-климатических факторов Севера (длительное ультрафиолетовое голодание в период полярной ночи, низкие температуры, суровый ветровой режим, избыточная влажность, сезонные колебания всех метеоэлементов), их воздействие на организм (расстройство биоритмов, снижение иммунологических свойств организма, сезонные изменения функционального состояния,

снижение активности в образовательном процессе к декабрю, повышение утомляемости, гиповитаминоз).

Программа учитывает влияние указанных особенностей на реализацию режимных моментов в течение дня (дневной сон и продолжительность прогулок в разных возрастных группах), организацию образовательного процесса. Программой предусмотрено создание условий для укрепления физического и психического здоровья воспитанников, оптимизации режима двигательной активности, повышение сопротивляемости детского организма условиям крайнего севера как важных факторов физиологической адаптации детей к специфическим природно-климатическим условиям.

#### **Возрастные особенности детей третьего года жизни.**

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

#### **Возрастные особенности детей четвертого года жизни.**

Движения детей четвертого года жизни становятся более разнообразными и координированными. Они активно двигаются, часто упражняются в ходьбе, беге, прыжках, ползании и лазании, катании, бросании и ловле предметов.

Малыши очень любят ходить и бегать врассыпную, по кругу, за воспитателем, но их бег еще не равномерен, движения рук не энергичны. Дети с удовольствием подпрыгивают на месте, вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук, перепрыгивают из обруча в обруч; продвигаются вперед прыжками, прыгают в длину с места и спрыгивают с небольшой высоты. При этом малыши прыгают тяжело, на всю ступню и неуверенно спрыгивают с высоты.

*Смотри Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Мир открытый»// Науч. рук. Л. Г. Петерсон/Под общей ред. Л. Г. Петерсон, И. А. Лыковой. – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2015 – с.22 – 23*

#### **Возрастные особенности детей пятого года жизни.**

У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их движения носят преднамеренный и целеустремленный характер. Их движения носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они владеют в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными. Достаточно хорошо освоены разные виды ходьбы. У детей формируется структура бега, отмечается устойчивая фаза полета. Однако беговой шаг остается еще недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий. Дальность прыжка еще ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, недостаточным умением концентрировать свои умения.

При метании предмета еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска, но в результате развития координации движений и глазомера дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска. У детей от 4 до 5 лет формируются навыки ходьбы на лыжах, катания на санках, скольжения на ледяных дорожках, езды на велосипеде и самокате. На пятом году жизни у детей возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку.

Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Для большинства детей 4 – 5 лет характерно недостаточно

четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.

*Смотри Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Мир открытий»// Науч. рук. Л. Г. Петерсон/Под общей ред. Л. Г. Петерсон, И. А. Лыковой. – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2015 – с.26 – 27*

#### **Возрастные особенности детей шестого года жизни.**

Детям 5 – 6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники.

Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети владеют разными способами бега. Они упражняются в разных видах прыжков (в длину с места, в высоту и длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка.

Старшие дошкольники владеют всеми способами катания мяча, его бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча.

На шестом году жизни значительно улучшаются показатели ловкости. Дети овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

*Смотри Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Мир открытий»// Науч. рук. Л. Г. Петерсон/Под общей ред. Л. Г. Петерсон, И. А. Лыковой. – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2015 – с. 30 – 31*

#### **Возрастные особенности детей седьмого года жизни.**

Движения детей 6 – 7(8) лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

К семи годам улучшаются гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей. Характеризующих быстроту движение и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости.

Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статичным нагрузкам. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную» радость и удовлетворение. Им свойственен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников проявляется умение самостоятельно пользоваться

приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии).

*Смотри Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Мир открытый»// Науч. рук. Л. Г. Петерсон/Под общей ред. Л. Г. Петерсон, И. А. Лыковой. – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2015 – с. 35 – 36*

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

- Ребенок имеет представление о ценности здоровья; сформировано желание вести здоровый образ жизни;
- Ребенок имеет представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы;
- Ребенок знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; имеет представление о необходимости закаливания;
- У ребенка наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения характера мышечной активности;
- У ребенка повышаются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения; после выполнения движений ребенок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок;
- Ребенок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений;
- Ребенок может создавать условия для двигательной деятельности непосредственно образовательной деятельности и в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с более младшими дошкольниками. На основе приобретенного опыта и знаний детям становится доступным проведение утренние гимнастики со всей группой детей, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры;
- Ребенок умеет выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности; дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа.

*Смотри Бережнова О. В., Бойко В. В. Парциальная программа физического развития детей 3 – 7 лет «Малыши – крепыши». – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2016 г. –с.57 – 58*

### **Оценка физической подготовленности детей**

Педагогическая диагностика основывается на мониторинге по физической подготовленности детей по комплексной программе «Мир открытый», Бережнова О. В., Бойко В. В. Парциальная программа физического развития детей «Малыши – крепыши».

Предлагаемая система оценки физических качеств, проводится два раз в год (сентябрь и май) при участии инструктора по физической культуре, воспитателя ДОУ, учитывая индивидуальные особенности ребенка (его психофизическое здоровье, эмоциональное состояние), состояния здоровья (медицинские отводы и ограничения).

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Описание образовательной деятельности**

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

**Первая младшая группа (дети третьего года жизни). Тематический подраздел**  
*Смотри Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Мир открытый»// Науч. рук. Л. Г. Петерсон/Под общей ред. Л. Г. Петерсон, И. А. Лыковой. –М.: Издательский дом «Цветной мир», 2016 – с.85-88*

Задачи образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности
<p>1. Удовлетворять потребность детей в движении и развивать положительные эмоции, активность и самостоятельность.</p> <p>2. Знакомить детей с подвижными играми разной интенсивности, с разными видами основных движений.</p> <p>3. Развивать умение ходить и бегать свободно, естественно, согласовывая движения рук и ног; выполнять во время ходьбы двигательные задания: повернуться, присесть и остановиться.</p> <p>4. Развивать умение бегать, держа темп в соответствии с указанием педагога (медленно, быстро).</p> <p>5. Формировать умение сохранять правильную осанку в различных положениях: сидя, стоя, в движении.</p> <p>6. Развивать навыки энергичного отталкивания двумя ногами и правильного приземления во время прыжков с высоты, на месте и с продвижением вперед.</p> <p>7. Развивать умение бросать и ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отталкивать предметы во время катания их.</p> <p>8. Закреплять умение ползать на четвереньках, толкая мяч головой, перелезать через препятствия, лазать по лесенке-стремянке и гимнастической стенке (высота 1,5 м)</p>	<p>Образовательная деятельность по физическому развитию детей проводится в форме занятий не менее трех раз в неделю, длительность одного занятия составляет не более 10 минут. Занятия проводятся в физкультурном зале и на свежем воздухе в игровой форме.</p>

**Организация двигательной активности:**

**Примерный перечень упражнений**

Основные формы и методы	Периодичность и особенности организации детей
Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей	3 раза в неделю с группой или подгруппой детей (один раз – на улице) <b>10 минут</b>
Игровая утренняя гимнастика	Ежедневно с подгруппой или группой детей (в теплое время года – на улице) <b>5 – 7 минут</b>
Подвижные игры и Физические упражнения на прогулке	Ежедневно с группой или подгруппой детей <b>7 – 10 минут</b>
Дифференцированные игры	1 раз в неделю с подгруппой детей (включены в содержание прогулки, интегрированной деятельности) <b>3-5 минут</b>
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно в разные отрезки режима дня



**Возможный диапазон движений (упражнений), который может освоить ребенок 1,5 - 3 лет.**

Вид движения	Упражнения
<b>Упражнения в ходьбе и равновесии</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба стайкой за воспитателем в одном направлении и в разных направлениях к зрительным ориентирам;</li> <li>- ходьба стайкой на носочках;</li> <li>- ходьба по прямой дорожке (ширина 10 – 20 см, длина 1– 1,5 -2 м);</li> <li>- ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол;</li> <li>- ходьба по наклонной доске (высота 30 – 35 см);</li> <li>- медленное кружение в обе стороны.</li> </ul>
<b>Бег</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег стайкой обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в рассыпную (8 – 10 м);</li> <li>- бег со сменой направления по сигналу взрослого;</li> <li>- бег по дорожкам: извилистой, мягкой; между предметами (предметы располагаются на расстоянии 50 -60 см всего 5-6 крупных предметов)</li> </ul>
<b>Катание, бросание, метание, ловля мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- катание мяча взрослому и ловля</li> <li>- прокатывание мяча по дорожке (длина 2-2,5 м, ширина 35см); в ворота;</li> <li>- бросание мяча вперед и бег за ним;</li> <li>- подбрасывания мяча вверх и попытка поймать его;</li> <li>- бросание мяча в горизонтальную цель (расстояние до цели 0,5 - 1 м-1,5 м);</li> </ul>
<b>Лазание, ползание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ползание на четвереньках по прямой (расстояние 2-3 м), между предметами, вокруг них;</li> <li>- подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола;</li> <li>- подлезание под веревку, натянутую на расстоянии 30-40 см от пола</li> <li>- лазание по лесенке – стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м)</li> </ul>
<b>Прыжки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2 – 3м), из круга в круг, вокруг предметов, между ними;</li> <li>- прыжки через линию, шнур;</li> <li>- прыжки в длину, между предметами огибая их;</li> <li>- спрыгивание с предметов (высота предметов 10-15 см)</li> </ul>
<b>Подвижные игры</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>с бегом:</u> «Птички и птенчики», «Найди свой цвет», «Найди свой домик», «Мыши и кот», «Трамвай», «Поезд», Лохматый пес», «Беги к флажку».</li> <li>- <u>с прыжками:</u> «С кочки на кочку», «По ровной дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «Утята», «Кто дальше».</li> <li>- <u>с лазанием:</u> «Мыши в кладовой», «Наседка и цыплята», «Кролики», «Птицы и дождь», «Не задень колокольчик».</li> <li>- <u>с мячом:</u> «Сбей кеглю», «Прокати мяч с горки», «Лови, бросай, упасть не давай», «Кто дальше бросит».</li> <li>- <u>на ориентировку в пространстве:</u> «Угадай, кто кричит», «Кто хлопнул», «Найди, что спрятано», «Найди свое место».</li> </ul>

**Вторая младшая группа (дети четвертого года жизни). Тематический подраздел «Приобщение к физической культуре»**

*Смотри Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Мир открытый»// Науч. рук. Л. Г. Петерсон/Под общей ред. Л. Г. Петерсон, И. А. Лыковой. –М.: Издательский дом «Цветной мир», 2015 – с. 122 – 127*

Задачи образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности
<p>9. Удовлетворять потребность детей в движении и развивать положительные эмоции, активность и самостоятельность.</p> <p>10. Знакомить детей с подвижными играми разной интенсивности, с разными видами основных движений.</p> <p>11. Развивать умение ходить и бегать свободно, естественно, согласовывая движения рук и ног; выполнять во время ходьбы двигательные задания: повернуться, присесть и остановиться.</p> <p>12. Развивать умение бегать, держа темп в соответствии с указанием педагога (медленно, быстро).</p> <p>13. Формировать умение сохранять правильную осанку в различных положениях: сидя, стоя, в движении.</p> <p>14. Развивать у детей чувство равновесия и ориентировку в пространстве.</p> <p>15. Развивать навыки энергичного отталкивания двумя ногами и правильного приземления во время прыжков с высоты, на месте и с продвижением вперед.</p> <p>16. Развивать умение бросать и ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отталкивать предметы во время катания их.</p> <p>17. Закреплять умение ползать на четвереньках, толкая мяч головой, перелезать через препятствия, лазать по лесенке-стремянке и гимнастической стенке (высота 1,5 м)</p>	<p>Образовательная деятельность по физическому развитию детей проводится в форме занятий не менее трех раз в неделю, длительность одного занятия составляет не более 15 минут. Занятия проводятся в физкультурном зале и на свежем воздухе в игровой форме.</p>

**Организация двигательной активности:**

**Примерный перечень упражнений.**

Основные формы и методы	Периодичность и особенности организации детей
Занятия по физическому развитию детей	3 раза в неделю с группой или подгруппой детей (один раз – на улице) <b>12 – 15 минут</b>
Игровая утренняя гимнастика	Ежедневно с подгруппой или группой детей (в теплое время года – на улице) <b>5 – 7 минут</b>
Подвижные упражнения на прогулке	Ежедневно с группой или подгруппой детей <b>10 – 12 минут</b>

Дифференцированные игры упражнения с учетом уровня двигательной активности	1 раз в неделю с подгруппой детей (включены в содержание прогулки, интегрированной деятельности)
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно в разные отрезки режима дня

**Возможный диапазон движений (упражнений), который может освоить ребенок 3 – 4 лет.**

Вид движения	Упражнения
<b>Ходьба</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную;</li> <li>- ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом);</li> <li>- ходьба по прямой дорожке (ширина 15 – 20 см, длина 2 – 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой;</li> <li>- ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол;</li> <li>- ходьба по наклонной доске (высота 30 – 35 см);</li> <li>- медленное кружение в обе стороны.</li> </ul>
<b>Бег</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожке (ширина 25 – 50 см, длина 5 – 6 м), по кругу, змейкой, в рассыпную;</li> <li>- бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50 – 60 секунд, в быстром темпе на расстоянии 10 м).</li> </ul>
<b>Катание, бросание, метание, ловля мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- катание мяча друг другу между предметами, в воротца (ширина 50 – 60 см);</li> <li>- метание на дальность правой и левой руками (2 – 2,5 м);</li> <li>- метание в горизонтальную цель внизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 1,5 м);</li> <li>- метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой руками (расстояние 1,5 м);</li> <li>- ловля мяча, брошенного педагогом (расстояние 70 - 100 см);</li> <li>- бросание мяча вверх, вниз, об пол, ловля его (2 – 3 раза подряд).</li> </ul>
<b>Лазание, ползание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них;</li> <li>- подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола;</li> <li>- пролезание в обруч;</li> <li>- перелезание через бревно;</li> <li>- лазание по лесенке – стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м)</li> </ul>

<b>Прыжки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2 – 3м), из круга в круг, вокруг предметов, между ними;</li> <li>- прыжки с высоты 15 – 20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка;</li> <li>- прыжки через линию, шнур, через 4 – 6 линий (поочередно через каждую);</li> <li>- прыжки через предметы (высота 5 см);</li> <li>- прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25 – 30см);</li> <li>- прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см.</li> </ul>
<b>Построения и перестроения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- построение в колонну по одному, в шеренгу, круг;</li> <li>- перестроение в колонну по два, врассыпную;</li> <li>- размыкание и смыкание обычным шагом;</li> <li>- повороты на месте направо, налево переступанием.</li> </ul>
<b>Ритмическая гимнастика</b>	- выполнение ОРУ под музыку.
<b>Спортивные упражнения</b>	- катание на санках друг друга, с невысокой горки.
<b>Подвижные игры</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- с бегом: «Птички и птенчики», «Найди свой цвет», «Найди свой домик», «Мыши и кот», «Трамвай», «Поезд», Лохматый пес», «Беги к флажку».</li> <li>- с прыжками: «С кочки на кочку», «По ровной дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «Утята», «Кто дальше».</li> <li>- с лазанием: «Мыши в кладовой», «Наседка и цыплята», «Кролики», «Птицы и дождь», «Не задень колокольчик».</li> <li>- с мячом: «Сбей кеглю», «Прокати мяч с горки», «Лови, бросай, упасть не давай», «Кто дальше бросит».</li> <li>- на ориентировку в пространстве: «Угадай, кто кричит», «Кто хлопнул», «Найди, что спрятано», «Найди свое место».</li> </ul>

### Средняя группа (дети пятого года жизни).

#### Тематический подраздел «Приобщение к физической культуре»

Смотри Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Мир открытый»// Науч. рук. Л. Г. Петерсон/Под общей ред. Л. Г. Петерсон, И. А. Лыковой. –М.: Издательский дом «Цветной мир», 2015 – с. 166 – 170

Задачи образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности
1. Развивать двигательные умения и навыки детей, уметь творчески использовать их в самостоятельной деятельности.	Образовательная деятельность по физическому развитию детей проводится в форме занятий по подгруппам три раза в неделю, длительностью не более 20 минут. Эта деятельность проводится в физкультурном зале и на свежем воздухе в игровой форме. Зимой – игры и упражнения по обучению детей ходьбе на лыжах, в весенне-летний период года – обучение играм с элементами спорта и спортивным упражнениям. В теплое время года
2. Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений и подвижных игр.	
3. Совершенствовать разные виды ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Выполнять во время ходьбы вариативные движения (присесть, изменить положение рук и др.)	
4. Развивать у детей умение бегать легко и	

<p>ритмично.</p> <p>5. Продолжать формировать правильную осанку во время выполнения разных упражнений.</p> <p>6. Развивать умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте; в прыжках в длину и высоту с места, сочетая отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохраняя равновесие.</p> <p>7. Развивать координацию во время ходьбы на лыжах скользящим шагом (на расстояние не более 500м), катания на двухколесном велосипеде.</p> <p>8. Формировать умение ловить мяч, метать предметы, принимая правильное исходное положение.</p> <p>9. Совершенствовать навыки ползания на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; пролезания в обруч, перелезания через различные препятствия; лазания по гимнастической стенке.</p> <p>10. Развивать осознанное отношение ребенка к выполнению правил подвижной игры.</p> <p>11. Развивать у детей физические качества: быстроту, ловкость, координацию, гибкость, выносливость.</p> <p>12. Учить самостоятельно выполнять правила подвижной</p> <p>13. Игры без напоминания воспитателя.</p>	<p>большинство игр и игровых упражнений рекомендуется проводить на воздухе.</p> <p>Игровой метод остается основным при организации образовательной деятельности по физическому развитию детей.</p>
--	--

**Организация двигательной активности: Примерный перечень упражнений**

<b>Основные формы и методы</b>	<b>Периодичность и особенности организации детей</b>
Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей	3 раза в неделю с группой или подгруппой детей (один раз – на улице) <b>15 – 20 минут</b>
Игровая утренняя гимнастика	Ежедневно с подгруппой или группой детей (в теплое время года – на улице) <b>7 – 10 минут</b>
Подвижные игры и Физические упражнения на прогулке	Ежедневно с группой или подгруппой детей <b>10 – 12 минут</b>
Дифференцированные игры	1 раз в неделю с подгруппой детей (включены в содержание прогулки, интегрированной деятельности) <b>5 минут</b>
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно в разные отрезки режима дня

Вид движения	Упражнения
<b>Ходьба</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону;</li> <li>- ходьба в колонне по одному, по двое (парама);</li> <li>- ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную;</li> <li>- ходьба с выполнением заданий;</li> <li>- ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления темпа, со сменой направляющего;</li> <li>- ходьба между линиями (расстояние 10 – 15 см), по линии, по веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны);</li> <li>- ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15 – 20 см, высота 30 35 см);</li> <li>- перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 25 – 30 см от пола, через набивной мяч (5 – 6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разным положением рук.</li> </ul>
<b>Бег</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом;</li> <li>- бег в колонне (по одному, по двое);</li> <li>- бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную;</li> <li>- бег с изменением темпа, сменной ведущего;</li> <li>- бег на расстоянии 30 м ср средней скоростью;</li> <li>- непрерывный бег в медленном темпе 1 – 1,5 мин;</li> <li>- челночный бег 3 раза по 10 м;</li> <li>- бег на 20 м (5,5 – 6 сек)</li> </ul>
<b>Катание, бросание, метание, ловля мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прокатывание мяча, обруча друг другу, между предметами;</li> <li>- бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (расстояние 1 – 1,5 м);</li> <li>- бросание мяча вверх, о пол и ловля его двумя руками (3 – 4 раза подряд);</li> <li>- метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 2 – 2,5 м);</li> <li>- метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) правой и левой руками (расстояние 2 – 2,5 м).</li> </ul>
<b>Лазание, ползание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м),</li> <li>- лазание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;</li> <li>- ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;</li> <li>- подлезание под веревку, дугу (высота 50 см);</li> <li>- пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку;</li> <li>- лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета подругой вправо и влево).</li> </ul>

<b>Прыжки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на двух ногах на месте (по 20 прыжков 2 – 3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2 – 3 м), с поворотом кругом;</li> <li>- прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (правой и левой поочередно);</li> <li>- прыжки через линию, поочередно через 4 – 5 линий (расстояние между ними 40 – 50 см);</li> <li>- прыжки через 2 – 3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5 – 10 см;</li> <li>- прыжки с высоты 20 – 25 см в длину с места (не менее 60 см); прыжки через длинную скакалку.</li> </ul>
<b>Построения и перестроения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг;</li> <li>- перестроение в колонну по два, три;</li> <li>- равнение по ориентирам;</li> <li>- повороты направо, налево, кругом (переступанием);</li> <li>- размыкание и смыкание.</li> </ul>
<b>Ритмическая гимнастика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение ОРУ под музыку.</li> </ul>
<b>Спортивные упражнения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба на лыжах ступающим шагом, выполняя повороты на месте переступанием, подъем на склон ступающим шагом, ходьба по лыжне (не более 500 м);</li> <li>- скатывание на санках с горки, подъем на горку, торможение при спуске с нее;</li> <li>- скольжение по ледяной дорожке.</li> </ul>
<b>Подвижные игры</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>с бегом</u>: «Лохматый пес», «Найди свой цвет», «Найди себе пару», «У медведя во бору», «Лошадки», «Птички и кошка», «Цветные автомобили», «Самолеты», «Бездомный заяц», «Ловишки».</li> <li>- <u>с прыжками</u>: «Воробышки и кот», «Зайка серый умывается», «Лиса в курятнике», «Зайцы и волк», спортивные упражнения «Скакалка».</li> <li>- <u>с лазанием</u>: «Мыши в кладовой», «Обезьянки», «Котята и щенята», «Пастух и стадо», «Перелет птиц».</li> <li>- <u>с мячом</u>: «Подбрось - поймай», «Мяч через сетку».</li> <li>- <u>на ориентировку в пространстве</u>: «Найди где спрятано», «Найди и промолчи», «Прятки».</li> <li>- <u>С метанием</u>: «Сбей булаву».</li> <li>- <u>На координацию речи с движениями</u>: «Ягодка – малинка», «Листья», «Дождик», «Урожай», «Овощи», «Посуда», «Мячик», «Ежик и барабан», «Снежная баба», «Теленок», «Козочка», «Заяц Егорка», «Лошадка»,</li> <li>- «Хозяюшка», «Снегири», «Воробей», «Домашние птицы», «Мчится поезд», «Самолет», «Шофер», «Зима пришла», «Речка», «Аквариум», «Ласточки», «Мотылек», «На лужайке», «Веснянка», «На лужайке поутру», «На окне в горшочках».</li> </ul>

**Старшая группа (дети шестого года жизни).**

**Тематический подраздел «Приобщение к физической культуре»**

*Смотри Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Мир открытый»// Науч. рук. Л. Г. Петерсон/Под общей ред. Л. Г. Петерсон, И. А. Лыковой. –М.: Издательский дом «Цветной мир», 2015 – с. 214 – 218*

Задачи образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Расширять у детей представления и знания о многообразии физических и спортивных упражнений.</li> <li>2. Вызывать у детей стремление к выражению своих возможностей в процессе выполнения физических упражнений: правильно оценивать свои силы. Мобилизовать их адекватно поставленным целям.</li> <li>3. Приступить к целенаправленному развитию физических качеств: скоростных, скоростно-силовых, силы, гибкости, выносливости.</li> <li>4. Развивать чувство равновесия, координацию движений, улучшать ориентировку в пространстве.</li> <li>5. Закреплять приобретенные ранее умения и навыки в процессе разных форм двигательной активности.</li> <li>6. Обучать элементам техники всех видов жизненно важных движений, спортивным играм и упражнениям.</li> <li>7. Развивать умение ходить и бегать в колонне по одному, по двое, с выполнением различных заданий педагога.</li> <li>8. Развивать у детей умение бегать с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, змейкой, в рассыпную, с преодолением препятствий. Непрерывный бег не более 2 минут.</li> <li>9. Закреплять умение прыгать с высоты в обозначенное место (не более 30 см), прыгать в длину с места и с разбега, прыгать через короткую и длинную скакалку.</li> <li>10. Обучать бросанию мяча: вверх, об пол (о землю) и ловле его двумя руками, перебрасывать мяч из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди). Закреплять умение метать предметы на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния не более 4 м).</li> <li>11. Совершенствовать навыки ползания, перелезания через различные препятствия, лазанья по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой.</li> </ol>	<p>Оптимизация режима двигательной активности старших дошкольников в детском саду может быть достигнута за счет ежедневного проведения занятий по физической культуре: три занятия в неделю подгруппами проводятся в первой половине дня, из них одно занятие – в игровой форме на воздухе. В теплое время года все занятия рекомендуется планировать на воздухе. Длительность занятия не должна превышать 25 минут. В возрасте 5-6 лет актуальным становится формирование координационных способностей и точностей движений. Последовательно применяются более сложные виды и способы ходьбы, бега прыжков, метания, лазания, удерживания равновесия. Значительное место занимают общеразвивающие упражнения с использованием различных пособий (обручи, мячи и пр.); элементы спортивных игр.</p>



<p>12. Осознанно и самостоятельно использовать определенный объем знаний и умений в различных условиях (в лесу, парке при выполнении двигательных заданий).</p> <p>13. Обогащать двигательный опыт детей и формировать у них потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p> <p>14. Способствовать развитию у детей интереса к движению и повышению своих результатов.</p> <p>15. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.</p>	
---	--

**Организация двигательной активности:**

**Примерный перечень упражнений.**

<b>Основные формы и методы</b>	<b>Периодичность и особенности организации детей</b>
Занятия по физической культуре	3 раза в неделю с группой или подгруппой детей (один раз – на улице) <b>25 минут</b>
Игровая утренняя гимнастика	Ежедневно с подгруппой или группой детей (в теплое время года – на улице) <b>10 – 12 минут</b>
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с группой или подгруппой детей <b>12 – 15 минут</b>
Дифференцированные игры и упражнения с учетом уровня двигательной активности	2 раза в неделю с подгруппой детей (включены в содержание прогулки, интегрированной деятельности) <b>5 минут</b>
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно в разные отрезки режима дня

**Возможный диапазон движений (упражнений), который может освоить ребенок 5 – 6 лет.**

<b>Вид движения</b>	<b>Упражнения</b>
<b>Ходьба</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево;</li> <li>- ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, с поворотом на углах зала, с выполнением различных заданий;</li> <li>- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, веревке, по наклонной доске, прямо и боком, на носках;</li> <li>- ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы (гимнастические мячи), приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове;</li> <li>- ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- кружение парами, держась за руки</li> </ul>
<b>Бег</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом;</li> <li>- бег в колонне (по одному, по двое);</li> <li>- бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную;</li> <li>- бег с изменением темпа, сменной ведущего;</li> <li>- бег на расстоянии 30 м (за 7,5 – 8,5 сек);</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- непрерывный бег в медленном темпе 1,5 - 2 мин;</li> <li>- челночный бег 3 раза по 10 м;</li> <li>- бег на 20 м (5 – 5,5 сек);</li> <li>- бег парами, держась за руки;</li> <li>- бег по наклонной доске вверх и вниз.</li> </ul>
<b>Бросание, метание, ловля мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола и ловля его (расстояние 2 – 2,5 м);</li> <li>- бросание мяча вверх, о пол и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд);</li> <li>- бросание мяча вверх и ловля его после хлопков;</li> <li>- отбивание мяча об пол на месте и с продвижением вперед (на расстоянии 5 – 6 метров);</li> <li>- бросание набивного мяча (вес 1 кг) из-за головы на дальность (2 – 3 м);</li> <li>- метание на дальность правой и левой руками (4 – 7 м);</li> <li>- метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 3 – 4 м);</li> <li>- метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1 м) правой и левой руками (расстояние 3 – 4 м).</li> </ul>
<b>Лазание, ползание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ползание на четвереньках змейкой (расстояние 10 м), между предметами, по горизонтальной и наклонной доскам;</li> <li>- лазание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;</li> <li>- ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;</li> <li>- подлезание под веревку, дугу разными способами (высота 50 см);</li> <li>- пролезание в обруч разными способами (прямо, боком, спиной, без касания руками пола);</li> <li>- перелезание через бревно, гимнастическую скамейку;</li> <li>- лазание по гимнастической стенке (высота 2 – 2,5 м с перелезанием содного пролета на другой, вправо и влево).</li> </ul>
<b>Прыжки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на двух ногах на месте (30 – 40 прыжков 2 – 3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 3 – 4 м), с поворотом кругом;</li> <li>- прыжки: ноги скрещены - ноги врозь, одна нога вперед – другая назад, на одной ноге (правой и левой поочередно);</li> <li>- прыжки в высоту с места прямо и боком через 5 – 6 предметов, поочередно через каждый (высота 15 – 20 см);</li> <li>- прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см;</li> <li>- прыжки через линию, поочередно через 4 – 5 линий (расстояние между ними 40 – 50 см);</li> <li>- прыжки через 2 – 3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5 – 10 см;</li> <li>- прыжки с высоты 30 см в обозначенное место;</li> <li>- прыжки в длину с места (не менее 70 см);</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки в длину с разбега (от 90 см);</li> <li>- прыжки в высоту с разбега (высота 30 – 40 см);</li> <li>- прыжки с короткой скакалкой;</li> <li>- пробегание и прыжки через длинную скакалку.</li> </ul>
<b>Построения и перестроения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг;</li> <li>- перестроение в колонну по два, три;</li> <li>- равнение в колонне по одному в затылок, в шеренге по линии;</li> <li>- повороты направо, налево, кругом (переступанием);</li> <li>- размыкание и смыкание.</li> </ul>
<b>Ритмическая гимнастика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение ОРУ под музыку;</li> <li>- согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.</li> </ul>
<b>Спортивные игры</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- элементы: городков, баскетбола, бадминтона, футбола, хоккея.</li> </ul>
<b>Спортивные упражнения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба на лыжах скользящим шагом, выполняя повороты на месте и в движении, подъем на горку лесенкой и спуск с нее, ходьба по лыжне в медленном темпе (1 – 2 км);</li> <li>- катание на санках друг друга по кругу, скатывание вдвоем с горки, перепрыгивание санок;</li> <li>- скольжение по ледяной дорожке с разбега, приседая во время скольжения.</li> </ul>
<b>Езда на велосипеде и самокате</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- езда на двухколесном велосипеде и самокате по прямой, по кругу, с поворотами и остановками.</li> </ul>
<b>Подвижные игры</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>с бегом</u>: «У медведя во бору», «Самолеты», «Ловишки», «Веселые ребята», «Караси и щука», «Сделай фигуру», Гуси - лебеди», «Карусель», «С кочки на кочку».</li> <li>- <u>с прыжками</u>: «Зайцы и волк», «Удочка».</li> <li>- <u>с лазанием</u>: «Пожарные на учении», «Медведь и пчелы», «Пастух и стадо».</li> <li>- <u>с мячом</u>: «Мяч через сетку», «Школа мяча», «Мяч водящему».</li> <li>- <u>на ориентировку в пространстве</u>: «Найди где спрятано», «Найди и промолчи», «Прятки».</li> <li>- <u>на метание</u>: «Охотники и зайцы», «Перебежки».</li> <li>- <u>На координацию речи с движениями</u>: «Грядка», «Яблоня», «По ягоды», «Клен», «Помощники», «Как мы поили телят», «Маленький кролик», «Снеговик», «Самолет», «Теплоход», «Машины», «Чайник», «Летчик», «Маляры», «Кровельщик», «Мячик мой», «Гусеница», «Ракета», «Золотая рожь».</li> </ul>

**Подготовительная группа (дети седьмого года жизни). Тематический подраздел «Приобщение к физической культуре»**

*Смотри Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Мир открытый»// Науч. рук. Л. Г. Петерсон/Под общей ред. Л. Г. Петерсон, И. А.*

*Лыковой. –М.: Издательский дом «Цветной мир», 2016 – с. 269 – 274*

Задачи образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности
-------------------------------------	---

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь точности и выразительности их выполнения.</li> <li>2. Развивать физические качества в процессе игр и занятий физической культурой.</li> <li>3. Закреплять умения соблюдать заданный темп в процессе ходьбы и бега.</li> <li>4. Упражнять детей ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением разных заданий (поднимая ногу и делая под ней хлопок, с приседанием и поворотом кругом и др.).</li> <li>5. Развивать координацию движений во время выполнения различных упражнений (ходьба и бег по шнуру, по узкой рейке, кружение с закрытыми глазами).</li> <li>6. Совершенствовать разные виды бега: в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с преодолением препятствий. Непрерывный бег не более 3 минут.</li> <li>7. Совершенствовать разные виды прыжков: прыжки вверх из глубокого приседа, с высоты, с места и с разбега на мягкое покрытие, через короткую и длинную скакалку.</li> <li>8. Развивать умения правильно и четко выполнять разные виды упражнений в бросании, ловле, метании мяча и различных предметов.</li> <li>9. Совершенствовать разные виды лазания с изменением темпа, сохраняя координацию движений.</li> <li>10. Обучать детей строевым упражнениям: построение в колонну, по одному, в шеренгу; перестроение из одного круга в несколько, в колонну.</li> <li>11. Формировать у детей умение правильно оценивать свои силы и возможности при реализации двигательных задач; соотносить результат движения с величиной приложенных усилий.</li> <li>12. Закреплять у детей приобретенные ранее умения и навыки соблюдать, сравнивать и анализировать движения.</li> <li>13. Учить детей ставить задачу и находить наиболее рациональные способы ее решения, соотносить последовательность, направление, характер действий с образцом педагога.</li> <li>14. Совершенствовать навыки самостоятельного Регулирования двигательной активности, чередуя подвижные игры с менее интенсивными и с отдыхом.</li> <li>15. Развивать у детей ориентировку в пространстве в процессе выполнения вариативных двигательных заданий.</li> </ol>	<p>Занятия по физической культуре проводятся ежедневно с подгруппой детей в первой половине дня, из них одно занятие - в игровой форме на воздухе. В теплое время года все занятия рекомендуется планировать на воздухе. Длительность занятия по физической культуре не должна превышать 30 минут.</p> <p>Выполнение комплексов физических упражнений носит более сложный характер, вносятся новые элементы спортивных игр. Расширяется сфера использования словесных заданий, указаний, кратких объяснений и сравнений. В процессе организации занятий по физической культуре педагог использует методы страховки и учит детей оказывать помощь и поддержку друг другу.</p> <p>Подвижные игры, приобретая более целенаправленный характер, включают сложные двигательные задания, направленные на развитие двигательного творчества детей.</p>
--	---

***Организация двигательной активности: Примерный перечень упражнений.***

Основные формы и методы	Периодичность и особенности организации детей
Занятия по физической культуре	3 раза в неделю с группой или подгруппой детей (один раз – на улице) <b>30 минут</b>
Игровая утренняя гимнастика	Ежедневно с подгруппой или группой детей (в теплое время года – на улице) <b>10 – 15 минут</b>
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с группой или подгруппой детей <b>12 – 15 минут</b>
Дифференцированные игры и упражнения с учетом уровня двигательной активности	2 раза в неделю с подгруппой детей (включены всодержание прогулки, интегрированной деятельности) <b>5 - 7 минут</b>
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно в разные отрезки режима дня

***Возможный диапазон движений (упражнений), который может освоить ребенок 5 – 6 лет.***

Вид движения	Упражнения
<b>Ходьба</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево, в полуприсяде;</li> <li>- ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге;</li> <li>- ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой, с поворотами, змейкой в рассыпную;</li> <li>- ходьба в сочетании с другими видами движений;</li> <li>- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке, по наклонной доске, прямо и боком, на носках, приставным шагом;</li> <li>- ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы (гимнастические мячи), приседанием и поворотом кругом на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове, подниманием прямой ноги и делая под ней хлопок;</li> <li>- ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом);</li> <li>- кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).</li> </ul>
<b>Бег</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед;</li> <li>- бег в колонне (по одному, по двое);</li> <li>- бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную с различными заданиями, с преодолением препятствий;</li> <li>- бег со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с изменением темпа, сменной ведущего;</li> <li>- бег на расстоянии 30 м (за 6,5 – 7,5 сек);</li> <li>- непрерывный бег в медленном темпе 2 - 3 мин;</li> <li>- челночный бег 3 - 5 раз по 10 м;</li> <li>- бег парами, держась за руки;</li> <li>бег по наклонной доске вверх и вниз</li> </ul>
<b>Бросание, метание, ловля мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола и ловля его (расстояние 3 – 4 м), из положений сидя, через веревку (сетку) 1,5 м;</li> <li>- бросание мяча вверх, об пол и ловля его двумя руками (не менее 20 раз подряд);</li> <li>- бросание мяча вверх и ловля его после хлопков, поворотов;</li> <li>- отбивание мяча об пол на месте и с продвижением вперед (на расстояние до 10 метров);</li> <li>перебрасывание набивного мяча (вес 1 кг) в парах, метание из-за головы на дальность (3 – 4 м);</li> <li>- метание на дальность правой и левой руками (6 – 10 м);</li> <li>- метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 3 – 6 м);</li> <li>- метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1м) правой и левой руками (расстояние 3 – 6 м) из разных положений: стоя, стоя на колене, сидя.</li> </ul>
<b>Лазание, ползание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ползание на четвереньках по горизонтальной и наклонной доскам;</li> <li>- лазание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;</li> <li>- подлезание под веревку, дугу разными способами (высота 50 см);</li> <li>- пролезание в обруч разными способами (прямо, боком, спиной, безкасания руками пола);</li> <li>- перелезание через бревно, гимнастическую скамейку;</li> <li>- лазание по гимнастической стенке (высота 2 – 2,5 м) с использованием одноименного и разноименного движений рук и ног, с перелезанием содного пролета на другой, вправо и влево, по диагонали.</li> </ul>
<b>Прыжки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на месте на двух ногах (30 – 40 прыжков 2 – 3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 3 – 4 м), с поворотом на 180 градусов, с зажатым между ног мячом;</li> <li>- прыжки: ноги скрещены - ноги врозь, одна нога вперед – другая назад, на одной ноге (правой и левой поочередно);</li> <li>- прыжки в высоту с места прямо и боком через 5 – 6 предметов, поочередно через каждый (высота 15 – 20 см);</li> <li>- прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие высотой до 40 см;</li> <li>- прыжки через линию, поочередно через 4 – 5 линий (расстояние между ними 40 – 50 см) на одной ноге, вправо, влево, на месте и с продвижением;</li> <li>- прыжки с высоты 40 см в обозначенное место;</li> <li>- прыжки в длину с места (не менее 100 см);</li> <li>- прыжки в длину с разбега (от 140 см);</li> <li>- прыжки в высоту с разбега (высота 30 – 40 см);</li> <li>- прыжки с короткой скакалкой разными способами (на двух ногах, с нога на ногу и т.д.);</li> <li>- пробегание и прыжки через длинную скакалку по одному, парами;</li> </ul>

	- прыжки на двух ногах с продвижением вперед по гимнастической скамейке и наклонной доске.
<b>Построения и перестроения</b>	- построение самостоятельно в колонну по одному, в шеренгу, в круг; - перестроение в колонну по два, три, по четыре на ходу, из одного круга в два; - расчет на «первый-второй», перестроение из одной шеренги в две; - равнение в колонне по одному в затылок, в шеренге по линии; - повороты направо, налево, кругом (переступанием); - размыкание и смыкание приставным шагом.
<b>Ритмическая гимнастика</b>	- выполнение ОРУ под музыку; - согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
<b>Спортивные игры</b>	- элементы: городков, баскетбола, бадминтона, футбола, хоккея, настольного тенниса.
<b>Спортивные упражнения</b>	- ходьба на лыжах скользящим шагом по прямой без палок, скользящим шагом с движением рук, сложенными за спиной руками, попеременный двухшажный ход, ходьба по лыжне в медленном темпе (1 – 2 км), поворот переступанием на месте и в движении, подъем на склонах «елочкой» и «лесенкой», спуск с горки в низкой и высокой стойке, торможение «плугом»; - катание на санках, толкая санки сзади, объезжая обозначенный ориентир и возвращаясь назад, катание друг друга, спуск с горы, доставая рукой подвешенный предмет (колокольчик, ленту), управляя санками с помощью ног, катание на ровном месте, сидя на санках спиной вперед и отталкиваясь ногами; скольжение по ледяным дорожкам.
<b>Подвижные игры</b>	- <u>с бегом</u> : «Хитрая лиса», «Догони свою пару», «Ловишка за лентами», «Жмурки», «Два Мороза», «Чье звено скорее соберется», «Ловишка с мячом», «Совушка», «Не намочи ног». - <u>с прыжками</u> : «Ловля обезьян», «Перелет птиц»; - <u>с метанием и ловлей</u> : «Защитники крепости», «Охотники и утки». - <u>на ориентировку в пространстве</u> : «Если все мы встанем в круг, мяч тебе я брошу, друг», «Мячик прыгает по мне, по груди и по спине», «Справа, слева, впереди в обруч точно попади», «Летающие тарелки», «Прыгает и скачет по сиденью мячик», «Найди и промолчи», «Вот стоит из стульев ряд. Я ударить в каждый рад», «Вдоль цепочки из колец ходит ловкий молодец». - <u>На координацию речи с движениями</u> : «Звуковая цепочка», «Я знаю три названия животных (мебели, транспорта и т.п.)», «Лови да бросай, и цвета называй», «Мяч передавай, слово называй», «Животные и их детеныши», «Один - много», «Мяч ты мне бросай и животных называй», «Слог да слог – и будет слово. Мы в игру сыграем снова», «Кто как разговаривает», «Мячик мы ладонью стук, повторяем дружно звук», «Подскажи словечко», «Лови, бросай, дни недели называй», «Звуки гласные поем мы с мячом моим вдвоем», «Кто чем занимается», «Месяцы и их последовательность», «Мяч поймает раз и два – мы распутаем слова!», «Скажи ласково», «Гласный звук услышат уши, мяч взлетает над макушкой», «Горячий - холодный», «Чей домик?», «Дождик», «Садовник», «Журавли учатся летать», «За грибами», «Где вы были?», «Игра в стадо», «На водопой», «Медведь», «Зимние забавы», «На шоссе», «Старый клен», «Летучая рыба», «Весна, Весна красная!», «Хоровод березы», «Солнышко», «Веснянка».

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

Физическое развитие детей проводится с учетом их здоровья и при постоянном контроле со стороны медицинского работника. Деятельность педагога по физическому развитию дошкольников можно условно разделить на следующие направления:

- оздоровительная деятельность;
- образовательная деятельность.

Эти направления взаимосвязаны между собой и неотделимы друг от друга.

Оздоровительная деятельность (закаливание) детей может включать комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения в легкой спортивной одежде, в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой – и другие водные, воздушные и солнечные процедуры.

Важную оздоровительную роли играет развитие творчества в двигательной деятельности. Оно способствует раскрытию потенциальных возможностей организма, создает условия для реализации свободы действий, обеспечивает гармонию ребенка самим собой, природой, окружающими людьми.

При проектировании образовательной деятельности используются следующие формы организации двигательной активности детей:

- эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика, оздоровительная гимнастика пробуждения, ритмическая гимнастика;
- занятия по физическому развитию в помещении и на воздухе;
- физкультурные минутки и паузы, подвижные игры, двигательные задания, спортивные игры и упражнения;
- физкультурные праздники и развлечения, спортивные досуги, соревнования, эстафеты и др.

*Эмоционально-стимулирующая гимнастика* проводится ежедневно с использованием физкультурного инвентаря и музыкального сопровождения.

*Оздоровительная гимнастика пробуждения* после сна проводится ежедневно; подвижные игры разучиваются на прогулке во время совместной деятельности педагога и детей в режиме дня, а на занятиях по физическому развитию закрепляются.

*Непосредственно образовательная деятельность* по физическому развитию дошкольников проводится в форме занятий, которые могут быть различных видов.

№п/п	Вид занятия	Специфика структуры и содержания занятия		
		Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1	<b>Физкультурно – оздоровительного характера</b>	Разные виды ходьбы, строевые упражнения, ориентировка в пространстве, разминочный бег	ОРУ с предметами, основные движения, подвижная игра	Успокоительная ходьба (малоподвижная игра), дыхательные упражнения, релаксация
2	<b>Сюжетное</b>	Игровой стретчинг	Любые физические упражнения, органично сочетаемые с сюжетом	Малоподвижная игра, по сюжету, релаксация



3	<b>Игровое</b>	Игра средней подвижности	2 -3 подвижные игры с разными видами движений(последняя – большей подвижности)	Малоподвижная игра, по сюжету, релаксация
4	<b>Тематическое</b>	С одним видом физических упражнений: лыжи (проводится по специальной методике)		
5	<b>Комплексное</b>	С элементами включения в занятие задач других образовательных областей, которые решаются в комплексе с организацией физического развития		
6	<b>На воздухе</b> (первые младшие)	С большим содержанием движений (бега, прыжков)		
7	<b>В бассейне</b>	С элементами включения в занятие задач, которые решаются в комплексе с организацией физического развития		
8	<b>Контрольное</b>	Проводится в начале и в конце года. Включает мониторинг основанный на индивидуально – личностном подходе.		

Способы:

- фронтальный
- групповой
- индивидуальный

Методы:

- словесные: объяснения, пояснения, указания (подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям и поиск ответов; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция).
- наглядные: наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры); тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора).
- Практические (выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; выполнение упражнений в игровой форме; выполнение упражнений в соревновательной форме; самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре).
- Игровые: игры, упражнения, имитационные упражнения, анализ игровой ситуации, тренинги навыков.
- Проблемно-поисковые (проблемное изложение, частично-поисковый, исследовательский, «мозговой штурм»).

*Смотри Бережнова О. В., Бойко В. В. Парциальная программа физического развития детей 3 – 7 лет «Малыши – крепыши». – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2016 г. – с.66 – 68*

### **2.3. Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушения развития детей.**

В современном российском обществе на законодательном уровне определено право детей на доступное образование, которое подразумевает активное вовлечение в процесс обучения каждого ребенка; мобилизацию ресурсов внутри образовательной организации и окружающих сообществ; действия, направленные на удовлетворение разнообразных образовательных потребностей обучающихся, тем самым определяя необходимость реализации инклюзивного подхода во всех дошкольных образовательных организациях.

Реализация инклюзивного подхода обеспечивает планомерное и качественное развитие ребенка с особыми образовательными потребностями, не нарушая и не изменяя индивидуальной образовательной траектории каждого ребенка на всех этапах дошкольного образования.

### Задачи:

1. Формирование основных представлений ребенка о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможности компенсации.
2. Развитие понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
3. Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующих возрасту, потребностям и ограничениям здоровья.
4. Поддержка режима дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
5. Развитие умения включаться в доступные и показанные подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.
6. Формировать умения детей следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
7. Развитие стремления к максимально возможной для конкретного ребенка физической независимости.
8. Улучшение крупной моторики и навыков свободного передвижения в пространстве.

### Особенности содержания коррекционно-развивающей работы.

Основное содержание коррекционных физкультурных занятий направлено на

- коррекцию основных движений в ходьбе, беге, метании, прыжках, упражнениях с предметами и др.;
- развитие мелкой моторики;
- психических и сенсорно-перцептивных способностей;
- развитие координационных способностей и физической подготовленности;
- профилактику соматических нарушений.

*Смотри Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Мир открытий»// Науч. рук. Л. Г. Петерсон/Под общей ред. Л. Г. Петерсон, И. А. Лыковой. – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2015 – с. 309 – 310.*

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

Виды	Время проведения в режиме дня
Физкультурное занятие	2 -3 раза в неделю в спортивном зале. 1,5 -3 лет – 10 минут 3 – 4 года – 15 минут; 4 – 5 лет – 20 минут; 5 – 6 лет – 25 минут; 6 – 7 лет – 30 минут.
Час двигательной активности	1 раз в неделю. Организуется во вторую половину дня.
Тренинги	В совместной деятельности воспитателя с детьми (первая и вторая половина дня)
Развлечения	1 раз в квартал
Спортивные праздники	2 раза в год (старший дошкольный возраст)

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

Для гармоничного развития ребенка огромную роль имеет самостоятельная двигательная деятельность. Под самостоятельной деятельностью понимается свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами развивающей предметно-пространственной среды физкультурно-оздоровительной направленности,

обеспечивающей выбор каждым ребенком двигательной активности по интересам, позволяющей ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально. Детская самостоятельность – это не столько умение ребенка осуществлять определенное действие без помощи посторонних и постоянного контроля со стороны взрослых, сколько инициативность и способность ставить перед собой новые задачи и находить их решение в социальноприемлемых формах.

Проявляя самостоятельность, инициативу, дошкольник пробует свои силы, закрепляет умения и удовлетворяет естественные потребности в движении. Ребенок в этот момент выбирает те движения, которые ему сейчас интересны.

Показателями успешности проведения организованной самостоятельной двигательной деятельности являются следующие:

- достаточный объем двигательной активности (по шагомеру);
- продолжительность;
- разнообразие использованных двигательных умений, подвижных игр;
- хорошее настроение;
- умение организовать игру и поддерживать положительные взаимоотношения между детьми;
- достаточное количество речевых реакций.

Для успешной организации самостоятельной двигательной деятельности выделяется специальное время в режиме дня:

- утренний прием;
- до и между НОД;
- на прогулке;
- после дневного сна и в вечернее время.

*Смотри Бережнова О. В., Бойко В. В. Парциальная программа физического развития детей 3 – 7 лет «Малыши – крепыши». – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2016 г. – с. 77 – 79.*

### **Развитие самостоятельности и детской инициативы в сквозных механизмах развития ребенка**

Виды деятельности	Содержание работы
Игровая	<p>Игры дают возможность активному проявлению индивидуальности ребенка, его находчивости, сообразительности, воображения. Особое место занимают игры, которые создаются самими детьми – творческие (в том числе сюжетно-ролевые). Игра как самостоятельная деятельность детей способствует приобретению ими опыта организации совместной деятельности на основе предварительного обдумывания, обсуждения общей цели, совместных усилий к ее достижению, общих интересов и переживаний.</p> <p>При организации игры педагог стремится к тому, чтобы дети могли проявить творческую активность и инициативу, помогает детям «погрузиться» в игровую ситуацию и решать возникшие вопросы самостоятельно.</p>

Познавательно-исследовательская	<p>У дошкольников формируется арсенал способов познания: наблюдение и самонаблюдение, сенсорное обследование объектов, логические операции (сравнение, анализ. Синтез, классификация, абстрагирование, сериация, конкретизация, аналогия), простейшие измерения, экспериментирование с природными (водой, воздухом, снегом и др.) и рукотворными (магнитами, увеличительными стеклами и др.) объектами, просмотр обучающих фильмов или терепередач, поиск информации в сети Интернет, в познавательной литературе и др. Организация условий для самостоятельной познавательно-исследовательской деятельности детей подразумевает работу в двух направления: во-первых, постоянное расширение арсенала объектов, отличающихся ярко выраженной многофункциональностью; во-вторых, предоставление детям возможности использовать самостоятельно обнаруженные ими свойства объектов в разнообразных видах деятельности (игре, конструировании, труде и пр.) и побуждение к дальнейшему их изучению.</p> <p>Педагог постоянно создает ситуации, удовлетворяющие потребности ребенка в познавательной деятельности и побуждающие активно применять свои знания и умения; ставит перед детьми все более сложные задачи, развивает волю, поддерживает желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца, нацеливает на поиск новых творческих решений</p>
Коммуникативная	<p>Развитию коммуникативной деятельности (общения в процессе взаимодействия с взрослыми и сверстниками) следует уделять особое внимание. Путь, по которому должно идти руководство развитием речи детей в целях формирования у них способности строить связное высказывание, ведет от диалога между взрослым и ребенком, в котором взрослый берет на себя руководящую роль, направляя ход мысли и способы ее выражения, к развернутой монологической речи самого ребенка.</p> <p>Для поддержки речевой активности педагог проводит беседы с детьми, направляющие их внимание на воплощение интересных событий в словесные игры и сочинения самостоятельных рассказов и сказок. В беседе ребенок учится выражать свои мысли в речи, слушать собеседника. Для «пробуждения» детской инициативы педагоги задают детям разнообразные вопросы – уточняющие, наводящие, проблемные, эвристические и пр.</p>

## 2.6. Взаимодействия с семьями воспитанников

*Основная цель* взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

– создание единого образовательного пространства, в котором все участники образовательного процесса (родители, дети, педагоги) влияют друг на друга, побуждают к саморазвитию и самовоспитанию.

Достижение данной цели невозможно без решения следующих задач:

- установление доверительных, партнерских отношений с семьями воспитанников;
- создание условий для разнообразного по содержанию и формам участия родителей (и других членов семьи) в жизни детского сада;

- оказание психолого-педагогической поддержки родителям, содействия их самообразованию в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- поддержание инициатив заинтересованных сторон (педагогов, родителей), касающихся содержания образовательных программ, как детей, так и взрослых;
- непрерывное саморазвитие педагогов, повышение их компетентности в вопросах взаимодействия с семьями воспитанников.

Взаимодействие детского сада с семьей реализуется на основе единых для всех направлений программы «Мир открытий» принципов: *принцип психологической комфортности, принцип деятельности, принцип целостности, принцип минимакса, принцип вариативности, принцип непрерывности, принцип творчества.*

*Смотри Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Мир открытий»// Науч. рук. Л. Г. Петерсон/Под общей ред. Л. Г. Петерсон, И. А. Лыковой. – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2016 – с. 285 – 287.*

Формы взаимодействия с семьей:

1. Информационные:
    - на официальном сайте ДОО (размещение новостных объявлений о спортивной жизни ДОО, видеофильмов о спортивных мероприятиях детского сада, фотоотчетов, методических статей по теме и советов для родителей);
    - наглядная пропаганда ЗОЖ (буклеты, листовки, публикации, памятки и информационные письма для родителей и др.).
  2. Организационные: родительские собрания, в том числе тематические; анкетирование и интервьюирование родителей по вопросам физического развития дошкольников.
  3. Просветительские: тематические встречи с привлечением медицинской сестры ДОО, врача из поликлиники, педагогов спортивной школы;
    - педагогические беседы, индивидуальные и групповые консультации инструктора по физической культуре.
  4. Практико – ориентированные: разработка и реализация совместных детско-родительских проектов физического развития дошкольников; участие родителей в днях здоровья, спортивных праздниках, досугах и развлечениях; создание семейного портфолио спортивных достижений; тренинги, семинары, практикумы и др.
- Смотри Бережнова О. В., Бойко В. В. Парциальная программа физического развития детей 3 – 7 лет «Малыши – крепыши». – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2016 г. – с.76 –77.*

**Модель физкультурно – оздоровительного взаимодействия с родителями**

Месяц	Название мероприятия	Цель
Сентябрь	Выступления на родительских собраниях	Формирование представлений родителей о физкультурно-оздоровительной работе в ДОО
Октябрь	День здоровья	Вовлечение семей воспитанников в совместную здоровьесберегающую деятельность
Январь	«Выходи гулять!»	Формирование ЗОЖ
Февраль	Спортивно-музыкальный «Поскорей бы подрасти, чтобы в армию пойти»	Приобщение семей воспитанников к активному и здоровому образу жизни
Март	Выставка стенгазет «Мы – спортивная семья»	Приобщение родителей к взаимодействию с ДОО.
Апрель	Акция «ПАПин Апрель»	Повышение статуса отца в воспитании детей

Май	Поход «Вот и лето пришло!»	Вовлечение семей воспитанников в совместную природоохранную деятельность, приобщение к активному образу жизни.
В течение года	Индивидуальное консультирование родителей (по запросам)	Информирование родителей по интересующим вопросам

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Описание материально-технического обеспечения, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

В МАДОУ «Детский сад «Семицветик» г.Белоярский» созданы условия для укрепления здоровья детей и их физического развития: оборудован спортивный зал, оснащенный необходимым спортивным инвентарем; имеется спортивная площадка на территории ДОО; в группах размещены спортивные центры, бактерицидные лампы, аптечки для оказания первой помощи; медицинский кабинет оснащен набором медикаментов для оказания первой медицинской помощи, лечебно-профилактическим оборудованием: кварцевыми лампами, весами, ростометром, необходимой литературой, документацией; оборудован изолятор.

Организация развивающей предметно-пространственной среды в групповых помещениях осуществляется с учетом возрастных особенностей детей. Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

В групповых помещениях созданы условия для самостоятельной активной и целенаправленной деятельности детей. В каждой возрастной группе имеется оборудование и инвентарь для двигательной активности детей.

Прогулочные участки оснащены малыми архитектурными формами для развития основных видов движения и игр детей. В зимнее время на участках строятся горки, снежные постройки. Для обеспечения двигательной активности детей в холодный период года на улице проводятся подвижные и спортивные игры.

Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, их физиологии, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

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

<b>Спортивный зал</b>	Утренняя гимнастика.  Физкультурные занятия. Спортивные праздники и развлечения.	Спортивный инвентарь и оборудование общеразвивающих упражнений. Оборудование для спортивных игр, для организации спортивных праздников и развлечений.
<b>Музыкальный зал</b>	Утренняя гимнастика. Спортивные праздники и развлечения. Совместные спортивные мероприятия с детьми и родителями.	Оборудование для спортивных игр, для организации спортивных праздников и развлечений.
<b>Центры физического</b>	Самостоятельная двигательная деятельность в первую и вторую	Атрибуты к подвижным спортивным играм.

<i>развития группах</i>	половину дня. Совместная деятельность воспитателя с детьми. Гимнастика после сна.	Массажные коврики для проведения корригирующей, оздоравливающей гимнастики после сна.
<i>Спортивная площадка на территории детского сада</i>	Физкультурные занятия на улице. Подвижные игры. Физкультурные досуги, спортивные праздники.	Спортивная площадка оборудована кольцами для игры в баскетбол, а также конструкциями, способствующими двигательной активности воспитанников (бревно для равновесной ходьбы, оздоровительные дорожки, пособия для подвижных игр и т.п.)

**Перечень материалов и оборудования для создания развивающей предметно-пространственной среды**

<b>Младший и средний дошкольный возраст</b>	
Физкультурное оборудование	Шведская стенка 4 пролета. 2 гимнастические скамейки. 2 наклонные доски; доски с ребристой поверхностью; 2 гимнастических мата, мячи разных размеров; дуги – «ворота» для подлезания 60 см, кегли, колебросы, скакалки, обручи, гимнастические палки, флажки, мешочки с песком вес 100 гр, платки, ленты.
Оздоровительное оборудование	Массажные коврики и дорожки, массажные мячи и диски (большие и маленькие).
<b>Старший дошкольный возраст</b>	
Физкультурное оборудование	Шведская стенка, скамейки, наклонные стойки для прыжков, доски с ребристой поверхностью, гимнастические маты, мячи разных размеров, мячи утяжеленные весом 500 – 100 гр., дуги – «ворота» для подлезания 60 см, кегли, колебросы, скакалки, обручи, гимнастические палки, флажки, кубики пластмассовые 5х5 см, платочки, ленточки, мешочки с песком 200 – 250 гр, канат, кубы 40х40 см, бадминтон, секундомер, рулетка и др.
Оздоровительное оборудование	Массажные коврики и дорожки, массажные мячи и диски (большие и маленькие). Оборудование для воздушных и водных процедур (пластмассовые тапы, полотенца, «морская тропа» и пр.).

**Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания:**

1. Бережнова О. В., Бойко В. В. Парциальная программа физического развития детей 3 – 7 лет «Малыши – крепыши». – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2016.
2. Бойко В. В. Мониторинг индивидуального физического развития дошкольника. Методические материалы к программе физического развития детей 3 – 7 лет «Малыши – крепыши». – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2015.
3. Демидова В. Е., Сундукова А. Х. Здоровый педагог – здоровый ребенок. Учимся правильно дышать. Практическое руководство. (Серия «Современный педагог и семья»). – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2013.

4. Демидова В. Е., Сундукова А. Х. Здоровый педагог – здоровый ребенок. Культура питания и закаливания. Практическое руководство. (Серия «Современный педагог и семья»). – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2013.

### 3.2 Модель физического развития в ДОО

Формы	Первая младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
<i>Организация двигательной активности детей</i>					
Игровая утренняя гимнастика		Ежедневно 5 минут	Ежедневно 7 – 10 минут	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут
Непосредственно образовательная деятельность	3 раза в неделю (один раз – на улице). Время – 10 минут	3 раза в неделю (один раз – на улице). Время – 15 минут	3 раза в неделю (один раз – в бассейне). Время - 20 минут	3 раза в неделю (один раз – в бассейне). Время – 20 – 25 минут	3 раза в неделю (один раз – в бассейне). Время – 30 минут
Физминутки	Ежедневно. Время – 2 – 3 минуты	Ежедневно. Время – 2 – 3 минуты	Ежедневно. Время - 3 минуты	Ежедневно. Время – 3 – 5 минут	Ежедневно. Время – 3-5 минут.
Двигательная разминка	Ежедневно. Время – 3 минуты.	Ежедневно. Время – 3 – 5 минут.	Ежедневно. Время – 5 минут.	Ежедневно. Время – 5 минут.	Ежедневно. Время – 5-7 минут.
Подвижные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно, 3 – 5 минут	Ежедневно, 5 – 10 минут	Ежедневно, 10 – 12 минут	Ежедневно, 10 – 12 минут	Ежедневно, 10 – 12 минут
Оздоровительный бег	Ежедневно время прогулки, 1 минута	Ежедневно время прогулки, 2 минуты	Ежедневно время прогулки, 3 минуты	Ежедневно время прогулки, 3 минуты	Ежедневно время прогулки, 3 минуты
Индивидуальная работа по ОВД	Ежедневно во время прогулки; в первую и вторую половину дня в группе	Ежедневно во время прогулки; в первую и вторую половину дня в группе	Ежедневно во время прогулки; в первую и вторую половину дня в группе	Ежедневно во время прогулки; в первую и вторую половину дня в группе	Ежедневно во время прогулки; в первую и вторую половину дня в группе
Комплекс имитационных упражнений с проведением беседы, использованием	2 раза в неделю с подгруппой детей, не более 3 минут	2 раза в неделю с подгруппой детей, не более 5 минут	2 раза в неделю с подгруппой детей, не более 7 минут	2 раза в неделю с подгруппой детей, не более 7 минут	2 раза в неделю с подгруппой детей, не более 10 минут



произведений художественной литературы					
Дифференцированные игры и упражнения	1 раз в неделю с подгруппой детей, 3 минут	1 раз в неделю с подгруппой детей, 3-5 минут	1 раз в неделю с подгруппой детей, 5 минут	1 раз в неделю с подгруппой детей, 5-10 минут	1 раз в неделю с подгруппой детей, 5-10 минут
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно в разные отрезки режима дня.	Ежедневно в разные отрезки режима дня.	Ежедневно в разные отрезки режима дня.	Ежедневно в разные отрезки режима дня.	Ежедневно в разные отрезки режима дня.
Спортивные игры и упражнения на воздухе	1 раз в неделю, 5 минут	1 раз в неделю, 10 минут	1 раз в неделю, 15 минут	1 раз в неделю, 20 минут	1 раз в неделю, 20 минут
Физкультурно-спортивные праздники		2 раза в год, до 20 минут	2 раза в год, до 20 минут	2 раза в год, 20 – 25 минут	2 раза в год, 30 минут

### 3.3 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Месяц	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь	Спортивное развлечение, посвященное празднику осени	Спортивное развлечение, посвященное празднику осени	Эстафеты, посвященные Дню знаний	Эстафеты, посвященные Дню знаний
Октябрь	Спортивное развлечение в рамках спортивной недели	Спортивное развлечение в рамках спортивной недели	Спортивное развлечение в рамках спортивной недели	Спортивное развлечение в рамках спортивной недели
Ноябрь	Физкультурный досуг, посвященный Дню Матери	Физкультурный досуг, посвященный Дню Матери	Физкультурный досуг, посвященный Дню Матери	Физкультурный досуг, посвященный Дню Матери
Декабрь	Спортивное развлечение, посвященное зимним каникулам	Спортивное развлечение, посвященное зимним каникулам	Физкультурный досуг, посвященное зимним каникулам	Спортивное развлечение, посвященное зимним каникулам
Январь	Физкультурный досуг в рамках недели развлечений	Спортивное развлечение в рамках недели развлечений	Спортивное развлечение в рамках недели развлечений	Спортивное развлечение в рамках недели развлечений

Февраль	Спортивное развлечение, посвященное Дню Защитникам Отечества	Физкультурный досуг, посвященное Дню Защитникам Отечества	Эстафеты, посвященные Дню Защитникам Отечества	Эстафеты, посвященные Дню Защитника Отечества
Март	Физкультурный досуг, посвященный масленичной неделе	Спортивное развлечение, посвященный масленичной неделе	Спортивное развлечение, посвященный масленичной неделе	Соревнование «Юный олимпиец»
Апрель	Физкультурный досуг	Физкультурный досуг	Физкультурный досуг	Муниципальные соревнования «Губернаторские»
Май	Физкультурный досуг, посвященный встрече лета	Спартакиада, посвященная встрече лета	Легкоатлетические соревнования, посвященные встрече лета	Легкоатлетические соревнования, посвященные встрече лета

## Перспективно-тематическое планирование первой младшей группы ( 1,5 -3 лет)

Месяц, Неделя	Содержание					Кол-во часов	
	Цель: Упражнять в ходьбе и беге стайкой в одном направлении, в ходьбе по ограниченной поверхности, в ползании на четвереньках, в бросании мяча вдаль. Поддерживать интерес к взаимодействию со сверстниками. Развивать умение ходить и бегать в разном направлении. Воспитывать самостоятельность. Развивать умение прыгать с продвижением вперёд. Развивать умение прокатывать мяч в ворота, ползании и подлезание в ворота.						
	Тема	Водная часть	Основная часть	Заключительная часть	Инвентарь		
1	2	3	4	5	6	7	
Сентябрь	<b>НОД № 1-8</b>						
	1	«Котята»	Ходьба стайкой в одном направлении Ходьба по дорожке(2 раза)	Комплекс ОРУ №1 «Котята ползут по дорожке» - ползание на четвереньках (2-3 раза) «Котята играют с мячами» - Бросание мяча вдаль (3-4 раза)	п/и «Кошка и цыплята» м/п/и «Котята ищут домики для своих мячей»	Мячи (20 см) Кукла, дорожка, корзины, обручи.	2
	2	«В гости к игрушкам»	Ходьба за воспитателем. Ходьба со сменой направления. Имитация ходьбы мишки, кошки, собачки и т.д.	Комплекс ОРУ №1 «Котята ползут по дорожке» - ползание на четвереньках (2-3 раза) «Котята играют с мячами» - Бросание мяча вдаль (3-4 раза)	п/и «Куры и кошка» Развивать умение подлезать под верёвку(30 см.) Спокойная ходьба по залу и прощание с игрушками	Мячи (20 см) по кол-ву детей, игрушки- Погремушки (по 2 на ребенка)	2
	3	«Воробушки»	Ходьба в сочетании с бегом стайкой. Ходьба и бег, меняя направление.	Комплекс ОРУ №3 «Прокати мяч по дорожке» - Прокатывание мяча по дорожке разного цвета и бег за ним. (2-3 р) «Воробушек скачет по дорожке» - Прыжки с продвижением вперёд по дорожке разного цвета.	П/и «Волшебная палочка» Закреплять знание цвета. Спокойная ходьба с лёгкими движениями руками («Птицы машут крыльями»)	Дорожки разного цвета, мячи средние, гим-ая палка с прикрепленной к ней ленточкой.	2
	4	«Мишки»	Ходьба друг за другом в колонне в разных направлениях за педагогом, который меняет направление. По команде переходят на бег.	Комплекс ОРУ № 4 (см. приложение) Прокатывание мяча в ворота и ползание за ним (2-3 раза) «Мишка ходит по дорожке» - Ходьба, по дорожке имитируя походку медведя.	П/и «Медведь и добрые зайчата» П/и «Кот Васька» «Кот уснул» Ходьба на носочках	Дорожка, дуга	2

Месяц, Неделя	Содержание					Кол-во часов	
	Цель: Упражнять в ходьбе и беге стайкой в одном направлении, в ходьбе по ограниченной поверхности, в ползании на четвереньках, в бросании мяча вдаль. Поддерживать интерес к взаимодействию со сверстниками. Развивать умение ходить и бегать в разном направлении. Воспитывать самостоятельность. Развивать умение прыгать с продвижением вперёд. Развивать умение прокатывать мяч в ворота, ползании и подлезание в ворота. Развивать умение согласовывать свои действия со словами текста. Продолжать ознакомление с животными родного края.						
	Тема	Водная часть	Основная часть	Заключительная часть	Инвентарь		
1	2	3	4	5	6	7	
Октябрь	<b>НОД</b>						
	1	«Котята»	Ходьба стайкой в одном направлении Ходьба по дорожке(2 раза)	Комплекс ОРУ №1 «Котята ползут по дорожке» - ползание на четвереньках (2-3 раза) «Котята играют с мячами» - Бросание мяча вдаль (3-4 раза)	п/и «Кошка и цыплята» м/п/и «Котята ищут домики для своих мячей»	Мячи (20 см) Кукла, дорожка, корзины, обручи.	2
	2	«В гости к игрушкам»	Ходьба за воспитателем. Ходьба со сменой направления. Имитация ходьбы мишки, кошки, собачки и т.д.	Комплекс ОРУ №1 «Котята ползут по дорожке» - ползание на четвереньках (2-3 раза) «Котята играют с мячами» - Бросание мяча вдаль (3-4 раза)	п/и «Куры и кошка» Развивать умение подлезать под верёвку(30 см.) Спокойная ходьба по залу и прощание с игрушками	Мячи (20 см) по кол-ву детей, игрушки- Погремушки (по 2 на ребенка)	2
	3	«Воробушки»	Ходьба в сочетании с бегом стайкой. Ходьба и бег, меняя направление.	Комплекс ОРУ №3(см. приложение) «Прокати мяч по дорожке» - Прокатывание мяча по дорожке разного цвета и бег за ним. (2-3 р) «Воробушек скачет по дорожке» - Прыжки с продвижением вперёд по дорожке разного цвета.	П/и «Волшебная палочка» Закреплять знание цвета. Спокойная ходьба с лёгкими движениями руками («Птицы машут крыльями»)	Дорожки разного цвета, мячи средние, гим-ая палка с прикрепленной к ней ленточкой.	2
	4	«Мишки»	Ходьба друг за другом в колонне в разных направлениях за педагогом, который меняет направление. По команде переходят на бег.	Комплекс ОРУ № 4 (см. приложение) Прокатывание мяча в ворота и ползание за ним (2-3 раза) «Мишка ходит по дорожке» - Ходьба, по дорожке имитируя походку медведя.	П/и «Медведь и добрые зайчата» П/и «Кот Васька» «Кот уснул» Ходьба на носочках	Дорожка, дуга	2

Месяц, Неделя	Содержание					Кол-во часов	
	<b>Цель:</b> Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал. Формировать умение прокатывать и ловить мяч, перелезть через препятствие. Закреплять умение прыгать с продвижением вперёд. Развивать координационные способности. Развивать умение соразмерять шаг с высотой препятствия при ходьбе. Закреплять знание формы. Развивать ползание по извилистой дорожке. Развивать координацию, равновесие. Дать представление-«прямая», «извилистая».						
	Тема	Водная часть	Основная часть	Заключительная часть	Инвентарь		
1	2	3	4	5	6	7	
Ноябрь	<b>НОД</b>						
	1	«Ленточка-птичка»	Ходьба в колонне друг за другом, ходьба с перешагиванием предметов высотой 10-15 см. Бег с остановкой на сигнал - повторить 2-3 раза	Комплекс ОРУ №5 «Жучки выползли на прогулку» - ползание и перелезание через бревно. Бег, изображая жучков.	П/и «Лиса и цыплята» Совершенствовать ходьбу и бег в определённом направлении. «Волшебная палочка» Спокойная ходьба «Возвращаемся домой»	Модуль бревно, флажки по кол-ву детей Кубики модули высота 10-15 см 3-4 шт.	2
	2			Комплекс ОРУ №5 «Ленточка лети!» - бросание ленточки вдаль правой и левой рукой.		Ленточки по кол-ву детей, Кубики модули высота 10-15 см 3-4 шт. Флажки по кол-ву детей	2
3	«Разные дорожки»	Ходьба, по прямой и извилистой дорожкам – повтор 2-3 раза	Комплекс ОРУ №2 «Ползание по извилистой дорожке» повтор 3 раза «Прыжки с продвижением вперёд по извилистой дорожке» Повтор 3 раза	П/и «Догони мяч» Совершенствовать бег в разном направлении. «Карусели» Развивать функцию равновесия. М/п/и «Найди Мяч»	Прямая и извилистая дорожка, мячи по кол-ву детей погремушки.	2	

Месяц, Неделя	Содержание					Кол-во часов
	<b>Цель:</b> Упражнять в ходьбе и беге на носочках. Развивать умение бросать мешочек через верёвку способом от плеча, прыгать между предметами. Развивать умение согласовывать свои действия со словами текста. Развивать положительные эмоции от общения с детьми. Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (твёрдая и мягкая дорожки). Развивать умение прыгать в длину, ходить по скамейке. Развивать равновесие. Воспитывать активность и самостоятельность.					

	Тема	Водная часть	Основная часть	Заключительная часть	Инвентарь		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Декабрь</b>	<b>НОД</b>						
	1	«Крепкие ручки»	Ходьба обычная, ходьба на носочках, переход на обычный бег, ходьба	Комплекс ОРУ №5 Бросание мешочков с песком вдаль через верёвку, левой, правой рукой.	П/и «Вот сидит наш пёс Барбос» «Тихо ты иди и Барбоса не разбуди»	Мешочки с песком (150 г), стойки с верёвкой, игрушка собачка.	2
	2			Комплекс ОРУ №5 Перешагивание через мешочки «Зайчики прыгают через мешочки» Прыжки через мешочки	Ходьба на носочках.		2
3	«Воробушки и зайчики»	Обычная ходьба, ходьба по мягкой дорожке, ходьба по твёрдой дорожке. 2 раза Бег по твёрдой и мягкой дорожкам. 2 раза	Комплекс ОРУ №3 Ходьба по скамейке Повтор 2 раза «Зайка прыгает через ручеёк» Прыжки в длину с места через верёвочки на расстоянии 20 см друг от друга (2-3 раза)	П/и «Волшебная палочка» 2-3 раза М/п/и «Карусели» Развивать функцию равновесия. «Найди зайку и скажи мне тихо» Развивать внимание и сдержанность	Твёрдая и мягкая дорожка, верёвки (2 шт) Игрушка зайчик. Скамейка, гимнастическая палка	2	

Месяц, Неделя	Содержание					Кол-во часов
	Цель: Развивать умение ходить разными способами. Упражнять в ползании и подлезании на четвереньках, в бросании мяча об пол. Развивать координацию, ловкость. Развивать умение ходить разными способами, подражая животным родного края. Развивать ползание по извилистой дорожке. Развивать координацию, равновесие. Дать представление - «прямая», «извилистая».					
1	Тема	Водная часть	Основная часть	Заключительная часть	Инвентарь	7
<b>Январь</b>	<b>НОД</b>					
	1	«Спортивные ребята»	Обычная ходьба, ходьба-имитация. «Петушок» - ходьба, высоко поднимая колени и произнося «Ку-ка-ре-ку!» «Медведь» - ходьба,	Комплекс ОРУ № 4 «Мышки спрятались» Подлезание под 2 дуги	П/и «Лиса и цыплята» Релаксация «Шалтай-болтай» Развивать умение расслаблять все мышцы «Тряпичная кукла»	Дуги(2 шт), мячи,ленточки по количеству детей
2			Комплекс ОРУ № 4 Бросание мяча об пол (4-5 раз)			2

			переваливаясь с боку на бок, рыча				
	3	«Разные дорожки»	Ходьба по прямой и извилистой дорожкам – повтор 2-3 раза	Комплекс ОРУ №2 «Ползание по извилистой дорожке» повтор 3 раза «Прыжки с продвижением вперёд по извилистой дорожке» Повтор 3 раза	П/и «Догони мяч» Совершенствовать бег в разном направлении. «Карусели» Развивать функцию равновесия. М/п/и «Найди Мяч»	Прямая и извилистая дорожка, мячи по кол-ву детей погремушки	2

Месяц, Неделя	Содержание						Кол-во часов
	Цель: Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях. Упражнять в прыжках в высоту с места, ползании по мягкой поверхности. Закреплять представление о твёрдых и мягких предметах, умение находить по словесной инструкции. Развивать умение ориентироваться в пространстве, закреплять знание цвета, формы, величины. Воспитывать уверенность, активность. Формировать знания о жизнедеятельности растений родного города. Упражнять в прыжках. Формировать навык сильно отталкиваться от пола. Побуждать действовать по сигналу. Совершенствовать бег в определённом направлении.						
	Тема	Водная часть	Основная часть	Заключительная часть	Инвентарь		
1	2	3	4	5	6	7	
Февраль	<b>НОД</b>						
	1	«Прогулка в лесу»	Ходьба обычная, бег по мягкой и твёрдой дорожке.	Комплекс ОРУ №1 «Деревья» (см. приложение) Ползание по мягкой и твёрдой дорожкам.	П/и «Найди свой домик» Релаксация «Зёрнышко» Успокоить состояние организма.	Стойки с верёвкой и колокольчиками, дорожки твёрдая и мягкая.	2
2			Комплекс ОРУ №1 «Деревья» «Достань колокольчик» Прыжки до колокольчика.(15-20 см) Увеличить расстояние до колокольчика. Предложить выбрать предмет который поможет достать колокольчик и позвонить.	2			

	3	Мы едем, едем, едем.	П/и «Автомобили» Повтор (3 раза) Менять «дорогу» по которой едут машины	П/и «Мы захлопали в ладоши» Совершенствовать знакомые движения П/и «Зайчик в домике» (2-3 раза) П/и «Пчёлки» (3 раза)	«Мишка спит, вы не шумите» Развивать умение ходить в разном темпе.	Нагрудные эмблемы с изображением машин, дорожки разного типа, кубы, обручи	2
	4						2

Месяц, Неделя	Содержание					Кол-во часов	
	<b>Цель:</b> Совершенствовать ходьбу и бег. Упражнять в ползании по скамейке, в бросании мяча вдаль двумя руками способом из-за головы. Воспитывать ловкость, смелость, самостоятельность. Совершенствовать умение ходить, ползать, прыгать в разных условиях. Формировать чувство прекрасного и умение это замечать в окружающем.						
	Тема	Водная часть	Основная часть	Заключительная часть	Инвентарь		
1	2	3	4	5	6	7	
Март	<b>НОД</b>						
	1	«Паровозик»	Ходьба обычным шагом друг за другом, ходьба между обручами, расположенными в шахматном порядке. Бег между обручами.	Комплекс ОРУ №3 (см. приложение) Ползание по скамейке	П/и «По кочкам» М/п/и «Шарик» Развивать дыхательный аппарат. Профилактика острых респираторных заболеваний	Гимнастическая скамейка, обручи и мячи (по количеству детей)	2
	2			Комплекс ОРУ №3 (см. приложение) Перебрасывание мячей через скамейку и бег за ними. 3-4 раза. Бросание мяча об пол (4-5 раз)			2
	3	«Весёлые клубочки» (мячи)	Ходьба по извилистой дорожке Ходьба по мягкой	Ползание по мягкой дорожке Прыжки по извилистой дорожке П/и «Покати клубочек и догони его»	М/п/и «Собери клубочки»	Дорожки: узкая, мягкая, извилистая;	2



	4	Сюжетное занятие	дорожке Ходьба по узкой дорожке	П/и «Весёлые клубочки» Упражнять в действии с клубочками (самостоятельный выбор пособия для игры)		игрушки крупные: Лиса, заяц, волк; Мячи разноцветные (по количеству детей)	2
--	---	------------------	------------------------------------	---	--	--	---

Месяц, Неделя	Содержание					Кол-во часов	
	<b>Цель:</b> Совершенствовать ходьбу и бег. Закреплять умение соразмерять высоту шага с высотой препятствия, ходить по скамейке, подлезать под дугу. Развивать равновесие, ловкость. Способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал (слово, удар бубна, колокольчик). Закреплять умение ходить на носочках, прыгать в длину с места, выполнять бросок мяча, мешочка способом «от плеча». Закреплять умение мягко приземляться после прыжка, выполнять приседания в разном темпе.						
	Тема	Водная часть	Основная часть	Заключительная часть	Инвентарь		
1	2	3	4	5	6	7	
Апрель	<b>НОД</b>						
	1	«Разноцветные кубики»	Ходьба друг за другом; ходьба с перешагиванием через предметы (5-6 предметов)	Комплекс упражнений №6 с кубиками Ходьба по гимнастической скамейке Ползание и подлезание под дугу с кубиком	П/и «Зёрнышко» П/и «Гуси»	Гимнастическая скамейка, дуга, предметы для перешагивания высотой 20-25 см, две корзины, Кубики по количеству детей	2
	2	«Толстая верёвочка»	Ходьба и бег друг за другом со сменой направления. Ходьба по дорожке.	Ходьба по канату Подлезание под верёвку. Игровое упражнение с мячом «Кати мяч ко мне» Совершенствовать умение прокатывать мяч в определённом направлении.	П/и «Догоните меня» М/п/и «Пузырь» Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал.	Канат, верёвка, Мяч большого размера,	2

	3	«Ручеёк»	Ходьба обычная друг за другом, ходьба на носочках. Бег с остановкой на сигнал. (15 сек повтор 3 раза)	Комплекс упражнений с погремушками №2 Прыжки в длину с места (через ручеёк) – 4 раза. ☀ Прыжки в длину с места парами, держась за руки.	П/и «Кошка и цыплята» 3 - 4 раза Спокойная ходьба («Кошка уснула»)	Мячи, мешочки, погремушки (по количеству детей), Дорожка (ширина 25-30 см), Круги, квадраты, треугольники из картона (по кол-ву детей).	2
	4			Бросок мяча (через ручеёк) одной, затем другой рукой- 3 раза каждой рукой. ☀ мячи заменить на мешочки с песком.			2

Месяц, Неделя	Содержание					Кол-во часов	
	Цель: Закреплять умение ходить и бегать в разном темпе, бросать в горизонтальную цель, прыгать. Развивать ловкость, глазомер, внимание. Воспитывать интерес к выполняемым действиям. Развивать выносливость в ходьбе. Закреплять умение ползать на четвереньках. Закалывать детский организм воздушными ваннами. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в беге со сменой направления. Упражнять в умении подпрыгивать на месте. Развивать внимание, ловкость. Приобщать к играм с элементами спорта. Закрепить технику прыжка с места. Вызывать желание добиваться определённых результатов.						
	Тема	Водная часть	Основная часть	Заключительная часть	Инвентарь		
1	2	3	4	5	6	7	
Май	<b>НОД</b>						
	1	«Мешочки»	Ходьба, бег в разном темпе в колонне по одному, изменяя темп по команде.	Комплекс упражнений №5 Бросание мешочков в горизонтальную цель. 3-4 раза Прыжки из обруча в обруч – 3 обруча Увеличить количество обручей до 4. Для броска использовать тряпичные мячики или клубочки. Предложить бросать их в круги, квад	Упражнение на релаксацию «Шарик» П/и «Остановись возле игрушки»	Игрушки крупные (по количеству детей)	2
	2	«Первые цветы» (на свежем воздухе)	Спокойная ходьба, рассматривая, наклоняясь к цветам (3-4 мин)	Ходьба полуприседе вокруг цветов	П/и «Догонялки» Вызывать радость, оживление у детей. Ходьба парами.	Цветы (сделаны своими руками)	2

	3	«Поиграй-ка, поиграй-ка»	П/и «Пошли-поехали» 3 раза П/и «Ножки топ-топ» 3 раза	П/и «Сними ленточку» 3 раза П/и «Остановись возле игрушки» 2-3 раза	М/п/и «Угадай, где спрятано» 2 раза	Ленточки, 4 крупные игрушки.	2
	4	«Кто дальше прыгнет»	Ходьба, бег по кругу в колонне по одному.	П/и «Допрыгни до красного кубика» Использовать кубики разного цвета, красный находится на расстоянии 80 см 5-8 прыжков П/и «Воробушки и автомобиль» 2-3 раза	М/п/и «Найди игрушку и промолчи» Подведение итогов. Награждение победителя	Кубики красного, жёлтого, зелёного цвета, руль, игрушка.	2

**Перспективно – тематическое планирование физкультурных занятий  
во второй младшей группе**

<i><b>ОВД</b></i>	<i><b>Виды движений</b></i>		
	<i><b>Сентябрь</b></i>	<i><b>Октябрь</b></i>	<i><b>Ноябрь</b></i>
<i><b>Ходьба</b></i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ходьба стайкой за педагогом</li> <li>✓ Ходьба парами</li> <li>✓ Ходьба по извилистой дорожке</li> <li>✓ Ходьба враспынную</li> <li>✓ Ходьба с остановкой на сигнал</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ходьба в колонне друг за другом</li> <li>✓ Ходьба с остановкой на сигнал</li> <li>✓ Ходьба с чередованием</li> <li>✓ Ходьба с перешагиванием через предметы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычная, на носках, на пятках</li> <li>✓ приставными шагами вперед и назад</li> <li>✓ приставными шагами вправо и влево</li> </ul>
<i><b>Бег</b></i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Бег обычный стайкой</li> <li>✓ Бег парами</li> <li>✓ Бег враспынную</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Бег в колонне друг за другом</li> <li>✓ Бег с чередованием</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычный в колонне 2 мин.</li> <li>✓ враспынную</li> <li>✓ со сменой направления</li> </ul>
<i><b>Прыжки</b></i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Прыжки на всей ступне с подниманием на носки</li> <li>✓ Прыжки на всей ступне с подниманием на носки с работой рук</li> <li>✓ Прыжки на 2-х ногах, на месте</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Прыжки на 2-х ногах на месте</li> <li>✓ Прыжки на 2-х ногах вокруг себя</li> <li>✓ Прыжки 2-мя ногами с продвижением вперед</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ подскоки на месте на двух ногах, удерживая мяч коленями</li> <li>✓ подскоки на месте на двух ногах, удерживая мяч за спиной</li> </ul>
<i><b>Ползание, лазание</b></i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ползание на средних четвереньках по прямой</li> <li>✓ Ползание на средних четвереньках по извилистой дорожке</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ползание на средних четвереньках за катящимся предметом</li> <li>✓ Ползание четвереньках за катящимся предметом с ускорением и замедлением</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ бросание мяча вверх и ловля двумя руками</li> <li>✓ бросание мяча об пол и ловля двумя руками</li> <li>✓ катание мяча друг другу одной и двумя руками из разных исходных положений</li> <li>✓ метания в горизонтальную цель</li> </ul>
<i><b>Равно ве-сие</b></i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ходьба на носках</li> <li>✓ ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ходьба по узенькой дорожке</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ на утренней гимнастике, в подвижных играх, самостоятельной двигательной деятельности</li> </ul>
<i><b>Катание, ловля, бросание</b></i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ прокатывание мяча 2-мя руками вдаль от черты</li> <li>✓ катание мяча 2-мя руками друг другу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ прокатывание мяча друг другу 2-мя руками</li> <li>✓ прокатывание мяча между предметами</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ при выполнении ОРУ и в подвижных играх, индивидуальной работе по развитию движений</li> </ul>

<b>Строевые упражнения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ построение стайкой</li> <li>✓ построение врассыпную</li> <li>✓ построение парами</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ построение в колонну, шеренгу, круг</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ построение в колонну, шеренгу, круг</li> <li>✓ перестроение в 2 колонны звеньями</li> </ul>
----------------------------	--	---	--

<b>ОВД</b>	<b>Виды движений</b>		
	<b>Декабрь</b>	<b>Январь</b>	<b>Февраль</b>
<b>Ходьба</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ходьба в колонне по одному</li> <li>✓ Ходьба в рассыпную</li> <li>✓ Ходьба взявшись за руки</li> <li>✓ Ходьба со сменой направления</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ходьба парами</li> <li>✓ Ходьба с подражаниями животных</li> <li>✓</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ходьба с изменением направления</li> <li>✓ Ходьба «змейкой»</li> </ul>
<b>Бег</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ бег по кругу</li> <li>✓ со сменой направления</li> <li>✓ бег врассыпную</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ бег в колонне с остановкой на сигнал</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ бег в колонне по одному</li> <li>✓ бег «змейкой»</li> <li>✓ бег с подражанием животных</li> </ul>
<b>Прыжки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ прыжки на месте с целью достать предмет</li> <li>✓ спрыгивание с места</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Прыжки в длину с места</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Прыжки в длину с места</li> <li>✓ Прыжки со сменой положения ног</li> </ul>
<b>Ползание, лазание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ подлезание под дугу не касаясь руками пола</li> <li>✓ подлезание под несколько подряд расположенных дуг.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Проползание между предметами произвольным способом.</li> <li>✓ Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Переползание через скамейку боком</li> </ul>
<b>Равновесие</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ходьба по гимнастической скамейке</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках.</li> <li>✓ Ходьба по бревну на средних четвереньках</li> </ul>
<b>Катание, ловля, бросание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ прокатывание мяча под дугой с целью сбить предмет</li> <li>✓ бросание мяча 2-мя руками о пол и ловля его стоя на месте</li> <li>✓</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ловля мяча в паре</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы</li> <li>✓ Бросание мяча вперед двумя руками снизу (вдаль)</li> </ul>
<b>Строевые упражнения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ построение в колонну, шеренгу, круг</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ построение в колонну, шеренгу, круг</li> <li>✓ перестроение из одной колонны в две</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ построение в колонну, шеренгу, круг</li> <li>✓ построение парами</li> </ul>

<i>ОВД</i>	<i>Виды движений</i>		
	<i>Март</i>	<i>Апрель</i>	<i>Май</i>
<i>Ходьба</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ходьба с широким и мелким шагом</li> <li>✓ ходьба со сменой направления</li> <li>✓ ходьба между предметами</li> <li>✓ ходьба в полуприседе</li> <li>✓ ходьба по кирпичикам</li> <li>✓ ходьба по кочкам</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ходьба в колонне по одному</li> <li>✓ Ходьба с остановкой на сигнал</li> <li>✓ Ходьба со сменой направления</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ходьба по массажной дорожке</li> <li>✓ Ходьба приставным шагом, направо и налево</li> </ul>
<i>Бег</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ бег по извилистой дорожке</li> <li>✓ бег врассыпную</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ бег в медленном темпе</li> <li>✓ бег на скорость</li> <li>✓ бег с подскоками</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ бег врассыпную</li> <li>✓ бег с дополнительным заданием</li> </ul>
<i>Прыжки</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ прыжки со сменой положения ног</li> <li>✓ прыжки через предметы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ прыжки через предметы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ прыжки с места через шнур</li> </ul>
<i>Ползание, лазание</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лесенки-стремянки, переход на лесенку-стремянку.</li> <li>✓ Ползание на руках и стопах</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук.</li> <li>✓ Лазание по лесенке-стремянке и спуск с нее.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Лазание по гимнастической стенке и спуск с нее</li> </ul>
<i>Равновесие</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ после бега стойка на носках, на одной ноге</li> <li>✓ удержание равновесия после кружения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ходьба по гимнастической скамейке с поворотом вокруг себя с переступанием.</li> <li>✓ Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием для рук</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ходьба по наклонной доске</li> </ul>
<i>Катание, ловля, бросание</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Бросание среднего мяча через веревку.</li> <li>✓ Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Метание на дальность правой и левой рукой</li> <li>✓ Бросание мяча вверх и ловля его</li> </ul>
<i>Строевые упражнения</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ построение в колонну, шеренгу, круг</li> <li>✓ построение парами</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ самостоятельное построение в колонну, шеренгу, круг</li> <li>✓ повороты вправо, влево</li> <li>✓ перестроение 2, 3 звена</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ построение в колонну, шеренгу, круг</li> <li>✓ размыкание и смыкание при перестроения</li> <li>✓ повороты направо и налево с переступанием</li> </ul>

**Перспективный план физкультурных занятий  
в средней группе**

<i><b>ОВД</b></i>	<i><b>Виды движений</b></i>		
	<i><b>Сентябрь</b></i>	<i><b>Октябрь</b></i>	<i><b>Ноябрь</b></i>
<i><b>Ходьба</b></i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычная, на носках, на пятках</li> <li>✓ с различным положением рук</li> <li>✓ врассыпную</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычная, на носках, на пятках</li> <li>✓ парами</li> <li>✓ с остановкой по сигналу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычная, на носках, на пятках</li> <li>✓ приставными шагами вперёд и назад</li> <li>✓ приставными шагами вправо и влево</li> </ul>
<i><b>Бег</b></i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычный в колонне 2 мин.</li> <li>✓ с заданием</li> <li>✓ бег на скорость</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычный в колонне 2 мин.</li> <li>✓ с использованием поролоновой дорожки</li> <li>✓ врассыпную</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычный в колонне 2 мин.</li> <li>✓ врассыпную</li> <li>✓ со сменой направления</li> </ul>
<i><b>Прыжки</b></i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ подскоки на месте на двух ногах</li> <li>✓ прыжки в длину</li> <li>✓ на двух ногах с продвижением вперёд</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ подскоки на месте на двух ногах</li> <li>✓ на двух ногах с продвижением вперёд</li> <li>✓ последовательно из обруча в обруч</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ подскоки на месте на двух ногах, удерживая мяч коленями</li> <li>✓ подскоки на месте на двух ногах, удерживая мяч за спиной</li> </ul>
<i><b>Ползание, лазание</b></i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ по прямой вперёд и назад</li> <li>✓ прыжками «лягушка»</li> <li>✓ животом вверх «паучок»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ по прямой вперёд и назад</li> <li>✓ пролезание под дуги правым и левым боком</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ бросание мяча вверх и ловля двумя руками</li> <li>✓ бросание мяча об пол и ловля двумя руками</li> <li>✓ катание мяча друг другу одной и двумя руками из разных исходных положений</li> <li>✓ метания в горизонтальную цель</li> </ul>
<i><b>Равновесие</b></i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ кружение в разные стороны</li> <li>✓ сохранение равновесия, стоя на носках</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ходьба по ограниченной площади опоры, перешагивая предметы h 15-20 см</li> <li>✓ ходьба по гимнастической скамейке, присесть-встать на середине</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ на утренней гимнастике, в подвижных играх, самостоятельной двигательной деятельности</li> </ul>
<i><b>Катание, ловля, бросание</b></i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ на утренней гимнастике, в подвижных играх, самостоятельной двигательной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ на утренней гимнастике, в подвижных играх, самостоятельной двигательной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ при выполнении ОРУ и в подвижных играх, индивидуальной работе по развитию движений</li> </ul>

<b>Строевые упражнения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ построение в колонну</li> <li>✓ построение в шеренгу</li> <li>✓ построение в круг</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ построение в колонну, шеренгу, круг</li> <li>✓ построение парами</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ построение в колонну, шеренгу, круг</li> <li>✓ перестроение в 2 колонны звеньями</li> </ul>
----------------------------	---	--	--

<b>ОВД</b>	<b>Виды движений</b>		
	<b>Декабрь</b>	<b>Январь</b>	<b>Февраль</b>
<b>Ходьба</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычная, на носках, на пятках</li> <li>✓ с заданием по поролоновой дорожке</li> <li>✓ со сменой направления</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычная, на носках, на пятках</li> <li>✓ «змейкой»</li> <li>✓ со сменой направляющего</li> <li>✓ с заданием</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычная, на носках, на пятках</li> <li>✓ врассыпную с заданием</li> <li>✓ парами</li> </ul>
<b>Бег</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычный в колонне 2 мин.</li> <li>✓ со сменой направления</li> <li>✓ с изменением темпа</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычный в колонне 2 мин.</li> <li>✓ с изменением темпа</li> <li>✓ «змейкой»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычный в колонне 2 мин.</li> <li>✓ «змейкой»</li> <li>✓ прямой галоп</li> </ul>
<b>Прыжки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ подскоки на месте на двух ногах, с ноги на ногу, с поворотом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ медленные прыжки ноги врозь-вместе</li> <li>✓ через предметы h 15-20 см</li> <li>✓ в глубину в обозначенное место с высоты 15-20</li> <li>✓ полоса препятствий из прыжковых упражнений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ в ОРУ: медленные прыжки на месте с движениями рук</li> <li>✓ прыжки с продвижением вперёд, удерживая мяч коленями</li> <li>✓ прыжковые упражнения после бросков мяча вдаль</li> </ul>
<b>Ползание, лазание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ползание на высоких четвереньках</li> <li>✓ ползание на низких четвереньках</li> <li>✓ различные виды ползания в подвижных играх</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ лазание по гимнастической лестнице</li> <li>✓ лазание по наклонной лестнице</li> <li>✓ ползание на низких четвереньках</li> <li>✓ ползание на высоких четвереньках</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ на утренней гимнастике и в подвижных играх, свободной двигательной деятельности</li> </ul>
<b>Равновесие</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ «цапля», «самолёт»</li> <li>✓ и.п. развивающие равновесие при выполнении ОРУ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ходьба по гимнастической скамейке, присесть-встать на середине</li> <li>✓ ходьба по гимнастической скамейке, подпрыгнуть на середине</li> <li>✓ ходьба по массажным полусферам</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ на утренней гимнастике и в подвижных играх, свободной двигательной деятельности</li> </ul>



<b>Катание, ловля, бросание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ на утренней гимнастике и в подвижных играх, свободной двигательной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ на утренней гимнастике и в подвижных играх, свободной двигательной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ различные упражнения с мячом в парах</li> <li>✓ броски мяча в вертикальную цель</li> <li>✓ различные упражнения с набивными мячами в парах</li> <li>✓ броски набивного мяча вдаль</li> </ul>
<b>Строевые упражнения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ построение в колонну, шеренгу, круг</li> <li>✓ перестроение из одной колонны в две звеньями и обратно</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ построение в колонну, шеренгу, круг</li> <li>✓ размыкание на вытянутые руки в стороны</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ построение в колонну, шеренгу, круг</li> <li>✓ размыкание на вытянутые руки назад</li> </ul>

<b>ОВД</b>	<b>Виды движений</b>		
	<b>Март</b>	<b>Апрель</b>	<b>Май</b>
<b>Ходьба</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычная, на носках, на пятках</li> <li>✓ приставными шагами вперёд и назад, вправо и влево</li> <li>✓ с использованием поролоновой дорожки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычная, на носках, на пятках</li> <li>✓ «змейкой»</li> <li>✓ со сменой направляющего</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычная, на носках, на пятках</li> <li>✓ с различными заданиями</li> </ul>
<b>Бег</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычный в колонне 2 мин.</li> <li>✓ прямой галоп</li> <li>✓ с остановкой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычный в колонне 2 мин.</li> <li>✓ с использованием поролоновой дорожки</li> <li>✓ с остановкой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычный в колонне 2 мин.</li> <li>✓ с заданием</li> <li>✓ на скорость</li> </ul>
<b>Прыжки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ в ОРУ: на развитие координации</li> <li>✓ прыжки на батуте на двух ногах</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ различные прыжки с продвижением вперёд и использованием поролоновой дорожки в вводной части ОД</li> <li>✓ вверх с 3-4 шагов, доставая предмет</li> <li>✓ на одной ноге с продвижением вперёд</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ через предметы h 15 см</li> <li>✓ через верёвку, на тянутую над полом на 15-20 см</li> </ul>
<b>Ползание, лазание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ перелезание через поролоновый модуль</li> <li>✓ ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками</li> <li>✓ лазание по наклонной лестнице</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ лазание по гимнастической лестнице</li> <li>✓ различные виды ползания с использованием поролоновой дорожки</li> <li>✓ пролезания под дугу правым и левым боком</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ различные виды в подвижных играх</li> <li>✓ полоса препятствий из упражнений ползания и лазания</li> </ul>

<b>Равновесие</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ после бега стойка на носках, на одной ноге</li> <li>✓ удержание равновесия после кружения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ходьба по шнуру</li> <li>✓ перешагивание реек гимнастической лестницы h 15-20 см</li> <li>✓ после бега, прыжков встать на повышенную площадь опоры</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ полоса препятствий из упражнений на равновесие</li> <li>✓ различные виды заданий на развитие равновесия после бега, прыжков, усложнение в подвижных играх</li> </ul>
<b>Катание, ловля, бросание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ на утренней гимнастике и в подвижных играх, свободной двигательной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ на утренней гимнастике и в подвижных играх, свободной двигательной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ в подвижных играх, эстафетах, свободной деятельности</li> </ul>
<b>Строевые упражнения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ построение в колонну, шеренгу, круг</li> <li>✓ в 2 колонны по ориентирам в движении</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ самостоятельное построение в колонну, шеренгу, круг</li> <li>✓ подвижные игры с различными построениями</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ построение в колонну, шеренгу, круг</li> <li>✓ закрепление умения выполнять строевые упражнения в подвижных играх</li> </ul>

**Перспективный план физкультурных занятий  
в старшей группе**

<b>ОВД</b>	<b>Виды движений</b>		
	<b>Сентябрь</b>	<b>Октябрь</b>	<b>Ноябрь</b>
<b>Ходьба</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычная, на носках, на пятках</li> <li>✓ со сменой положения рук</li> <li>✓ враспынную с заданием</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычная, на носках, на пятках</li> <li>✓ мелким и широким шагом</li> <li>✓ «змейкой»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычная, на носках, на пятках</li> <li>✓ перекатом с пятки на носок</li> <li>✓ в приседе и полуприседе</li> </ul>
<b>Бег</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычный в колонне 2.5 мин.</li> <li>✓ с заданием на развитие внимания</li> <li>✓ бег на скорость</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычный в колонне 2,5 мин.</li> <li>✓ с использованием поролоновой дорожки</li> <li>✓ враспынную с заданием</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычный в колонне 2,5 мин.</li> <li>✓ мелким и широким шагом</li> <li>✓ «змейкой»</li> </ul>
<b>Прыжки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ подскоки на месте на двух ногах; ноги врозь-вместе; одна нога вперёд-другая назад</li> <li>✓ прыжки в длину с места и с разбега</li> <li>✓ на двух ногах с продвижением вперёд</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ подскоки на месте на двух ногах; ноги врозь-вместе</li> <li>✓ на двух ногах с продвижением вперёд «змейкой»</li> <li>✓ с использованием поролоновой дорожки на развитие координации</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ подскоки на месте с ноги на ногу, доставая мяч коленом</li> <li>✓ медленные подскоки на месте с одновременными движениями рук вверх</li> </ul>

<b>Ползание, лазание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ по прямой вперёд на низких четвереньках</li> <li>✓ прыжками «лягушка»</li> <li>✓ животом вверх «паучок»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ по прямой вперёд и назад по гимнастической скамейке</li> <li>✓ пролезание в обруч правым и левым боком, поднятый над полом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ бросание мяча вверх одной, ловля двумя руками</li> <li>✓ катание мяча с попаданием в цель</li> <li>✓ различные упражнения с мячом в парах</li> <li>✓ метание в горизонтальную цель</li> </ul>
<b>Равновесие</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ кружение в разные стороны парами</li> <li>✓ сохранение равновесия, стоя на одной ноге</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ходьба по гимнастической скамейке на носках</li> <li>✓ ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правым и левым боком</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ на утренней гимнастике, в подвижных играх, самостоятельной двигательной деятельности</li> </ul>
<b>Катание, ловля, бросание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ на утренней гимнастике, в подвижных играх, самостоятельной двигательной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ на утренней гимнастике, в подвижных играх, самостоятельной двигательной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ при выполнении ОРУ и в подвижных играх, индивидуальной работе по развитию движений</li> </ul>
<b>Строевые упражнения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ построение в колонну</li> <li>✓ построение в шеренгу</li> <li>✓ построение в круг</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ построение в колонну, шеренгу, круг</li> <li>✓ повороты направо, налево прыжком</li> <li>✓ построение парами</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ построение в колонну, шеренгу, круг</li> <li>✓ расчёт на первый-второй</li> <li>✓ перестроение в 2 колонны в движении</li> </ul>

<b>ОВД</b>	<b>Виды движений</b>		
	<b>Декабрь</b>	<b>Январь</b>	<b>Февраль</b>
<b>Ходьба</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычная, на носках, на пятках</li> <li>✓ приставными шагами вперёд и назад, вправо и влево</li> <li>✓ скрестным шагом вперёд</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычная, на носках, на пятках</li> <li>✓ с перестроением в пары</li> <li>✓ со сменой направляющего</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычная, на носках, на пятках</li> <li>✓ с использованием поролоновой дорожки</li> <li>✓ согнувшись</li> </ul>
<b>Бег</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычный в колонне 2,5 мин.</li> <li>✓ с изменением темпа по сигналу</li> <li>✓ парами</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычный в колонне 2,5 мин.</li> <li>✓ беговые упражнения</li> <li>✓ прямой галоп</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычный в колонне 2,5 мин.</li> <li>✓ прыжками</li> <li>✓ со сменой направляющего</li> </ul>

<b>Прыжки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ подскоки на месте с поворотом вокруг себя по счёту или ритму музыки</li> <li>✓ прыжок «кенгуру» с нескольких шагов</li> <li>✓ прыжки боком</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ на двух ногах ноги врозь-вместе с продвижением вперёд</li> <li>✓ последовательно через предметы h 15-20 см</li> <li>✓ на двух ногах правым и левым боком из обруча в обруч</li> <li>✓ полоса препятствий из прыжковых упражнений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ в ОРУ: медленные прыжки на месте с одновременными движениями ног в стороны и рук вверх</li> <li>✓ подскоки на месте и в движении, пытаясь достать мяч коленями</li> <li>✓ прыжковые упражнения после бросков мяча вдаль</li> </ul>
<b>Ползание, лазание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ пролезание боком в звенья гибкой лестницы</li> <li>✓ лазание по гимнастической лестнице с пролёта на пролёт приставными шагами правым и левым боком</li> <li>✓ различные виды ползания и лазания в подвижных играх</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ лазание по гимнастической лестнице, перелезая с пролёта на пролёт приставными шагами</li> <li>✓ ползание на низких четвереньках по ограниченной площади опоры</li> <li>✓ ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками</li> <li>✓ ползание прыжками и животом вверх</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ на утренней гимнастике и в подвижных играх, свободной двигательной деятельности</li> </ul>
<b>Равновесие</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ «ласточка», «берёзка»</li> <li>✓ в вводной части занятия</li> <li>✓ и.п. развивающие равновесие при выполнении ОРУ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы</li> <li>✓ ходьба по гимнастической скамейке, раскладывая и собирая предметы</li> <li>✓ выполнение ОРУ, стоя на массажных полусферах</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ на утренней гимнастике и в подвижных играх, свободной двигательной деятельности</li> </ul>
<b>Катание, ловля, бросание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ на утренней гимнастике и в подвижных играх, свободной двигательной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ на утренней гимнастике и в подвижных играх, свободной двигательной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ различные упражнения с мячом в парах из разных исходных положений</li> <li>✓ броски мяча в вертикальную цель</li> <li>✓ различные упражнения с набивными мячами в парах</li> <li>✓ броски набивного мяча вдаль</li> </ul>
<b>Строевые упражнения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ построение в колонну, шеренгу, круг</li> <li>✓ перестроение в движении из одной колонны в две и обратно</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ построение в колонну, шеренгу, круг</li> <li>✓ перестроение в три звена на месте</li> <li>✓ расчёт на 1-2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ построение в колонну, шеренгу, круг</li> <li>✓ расхождение через середину в разные стороны</li> </ul>

<b>ОВД</b>	<b>Виды движений</b>		
	<b>Март</b>	<b>Апрель</b>	<b>Май</b>

<i>Ходьба</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычная, на носках, на пятках</li> <li>✓ спиной вперёд</li> <li>✓ по прямой с закрытыми глазами</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычная, на носках, на пятках</li> <li>✓ противоходом</li> <li>✓ с преодолением препятствий</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычная, на носках, на пятках</li> <li>✓ с различными заданиями</li> </ul>
<i>Бег</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычный в колонне 2,5 мин.</li> <li>✓ противоходом</li> <li>✓ с преодолением препятствий</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычный в колонне 2,5 мин.</li> <li>✓ с использованием поролоновой дорожки</li> <li>✓ беговые упражнения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычный в колонне 2,5 мин.</li> <li>✓ с заданием</li> <li>✓ на скорость</li> </ul>
<i>Прыжки</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ в ОРУ: на развитие координации</li> <li>✓ прыжки на батуте</li> <li>✓ прыжок «кенгуру», «маугли» с 2-3 шагов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ различные прыжки с продвижением вперёд и использованием поролоновой дорожки в вводной части НОД</li> <li>✓ в длину с места и с разбега</li> <li>✓ поточные прыжки</li> <li>✓ через верёвку, натянутую над полом h 20 см прямо и боком</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ в высоту с места и с разбега</li> <li>✓ полоса препятствий из прыжковых упражнений</li> </ul>
<i>Ползание, лазание</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ перелезание через гимнастического козла</li> <li>✓ проползание под дугой, скамейкой</li> <li>✓ ползание по-пластунски</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ влезание на гимнастическую лестницу по наклонной, спускание по вертикальной</li> <li>✓ влезание на гимнастическую лестницу по вертикальной, спускание по наклонной</li> <li>✓ ползание на четвереньках с одновременным пролезанием в обруч</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ различные виды в подвижных играх</li> <li>✓ полоса препятствий из упражнений ползания и лазания</li> </ul>
<i>Равновесие</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ после бега стойка на носках, на одной ноге, «ласточка»</li> <li>✓ удержание равновесия после кружения по одному и парами</li> <li>✓ упражнения на равновесие на ограниченной площади опоры</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ходьба по шнуру, приставляя носок к пятке</li> <li>✓ ходьба по шнуру, выложенному «змейкой»</li> <li>✓ стоять на одной ноге на повышенной площади опоры</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ полоса препятствий из упражнений на равновесие</li> <li>✓ различные виды заданий на развитие равновесия после бега, прыжков, усложнение в подвижных играх</li> </ul>
<i>Катание, ловля, бросание</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ на утренней гимнастике и в подвижных играх, свободной двигательной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ на утренней гимнастике и в подвижных играх, свободной двигательной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ в подвижных играх, эстафетах, свободной деятельности</li> </ul>

<b>Строевые упражнения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ построение в колонну, шеренгу, круг</li> <li>✓ различные перестроения в движении (2, 3 колонны, в круг)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ самостоятельное построение в колонну, шеренгу, круг</li> <li>✓ подвижные игры на закрепление навыков различных построений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ построение в колонну, шеренгу, круг</li> <li>✓ совершенствование навыков в построениях и перестроениях в различных видах двигательной деятельности</li> </ul>
----------------------------	---	---	--

**Перспективный план физкультурных занятий  
в подготовительной к школе группы**

<b>ОВД</b>	<b>Виды движений</b>		
	<b>Сентябрь</b>	<b>Октябрь</b>	<b>Ноябрь</b>
<b>Ходьба</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычная на носках, на пятках, на вн. ст. стопы</li> <li>✓ с движениями рук для развития координации</li> <li>✓ враспынную с заданием</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычная на носках, на пятках, на вн. ст. стопы</li> <li>✓ на носках по ограниченной площади опоры</li> <li>✓ приставными шагами вперёд и назад, вправо и влево с приседанием</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычная на носках, на пятках, на вн. ст. стопы</li> <li>✓ гимнастическим шагом</li> <li>✓ противоходом</li> </ul>
<b>Бег</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычный в колонне 3 мин.</li> <li>✓ с заданием на ориентировку в пространстве, равновесие</li> <li>✓ бег на скорость</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычный в колонне 3 мин.</li> <li>✓ с использованием поролоновой дорожки</li> <li>✓ враспынную с заданием</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычный в колонне 3 мин.</li> <li>✓ беговые упражнения</li> <li>✓ прямой галоп с махами рук</li> </ul>
<b>Прыжки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ подскоки на месте на двух ногах; на одной ноге;</li> <li>✓ прыжки в длину с места и с разбега</li> <li>✓ на одной и двух ногах с продвижением вперёд</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ подскоки на месте на двух ногах с поворотом на 180°</li> <li>✓ на двух ногах с поворотом вокруг себя</li> <li>✓ с использованием поролоновой дорожки на развитие координации</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ подскоки на месте на двух ногах, вращая мяч пальцами рук</li> <li>✓ медленные подскоки на месте с одновременными движениями рук вперёд-вверх</li> </ul>
<b>Ползание, лазание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ по прямой на высоких четвереньках</li> <li>✓ прыжками «лягушка»</li> <li>✓ животом вверх «паучок»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ по прямой на высоких четвереньках</li> <li>✓ пролезание правым и левым боком в звенья гибкой лестницы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ бросание мяча вверх и ловля одной рукой</li> <li>✓ катание мяча с попаданием в цель из разных исходных положений</li> <li>✓ различные упражнения с мячом в парах (мячи разного диаметра)</li> <li>✓ метание в горизонтальную цель из разных исходных положений</li> </ul>

<b>Равно-</b> <b>сие</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ сохранение равновесия после кружения в разные стороны</li> <li>✓ сохранение равновесия, стоя на одной ноге</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ходьба по гимнастической скамейке, поднимая согнутую ногу, делая хлопок под коленом</li> <li>✓ ходьба по гимнастической скамейке, выполняя на середине «ласточку»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ на утренней гимнастике, в подвижных играх, самостоятельной двигательной деятельности</li> </ul>
<b>Катани</b> <b>е, ловля,</b> <b>бросани</b> <b>е</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ на утренней гимнастике, в подвижных играх, самостоятельной двигательной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ на утренней гимнастике, в подвижных играх, самостоятельной двигательной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ при выполнении ОРУ и в подвижных играх, индивидуальной работе по развитию движений</li> </ul>
<b>Строевые</b> <b>упражнения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ самостоятельное построение в колонну</li> <li>✓ самостоятельное построение в шеренгу</li> <li>✓ самостоятельное построение в круг</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ самостоятельное построение в колонну, шеренгу, круг</li> <li>✓ повороты направо, налево переступанием</li> <li>✓ перестроение в 2 колонны в движении</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ самостоятельное построение в колонну, шеренгу, круг</li> <li>✓ расчёт на первый-второй, перестроение по расчёту</li> <li>✓ перестроение в две колонны в движении</li> </ul>

<b>ОВД</b>	<b>Виды движений</b>		
	<b>Декабрь</b>	<b>Январь</b>	<b>Февраль</b>
<b>Ходьба</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычная на носках, на пятках, на вн. ст. стопы</li> <li>✓ по диагонали</li> <li>✓ противоходом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычная на носках, на пятках, на вн. ст. стопы</li> <li>✓ согнувшись</li> <li>✓ спиной вперёд</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычная на носках, на пятках, на вн. ст. стопы</li> <li>✓ приставляя носок к пятке</li> <li>✓ с заданием</li> </ul>
<b>Бег</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычный в колонне 3 мин.</li> <li>✓ прыжками через препятствия</li> <li>✓ со сменой направляющего</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычный в колонне 3 мин.</li> <li>✓ из разных исходных положений</li> <li>✓ с использованием скамеек</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычный в колонне 3 мин.</li> <li>✓ двумя кругами навстречу друг другу</li> <li>✓ спиной вперёд</li> </ul>
<b>Прыжки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ прыжки на месте на одной ноге с поворотом вокруг себя по счёту или ритму музыки</li> <li>✓ вверх из глубокого приседа, доставая предмет</li> <li>✓ в глубоком приседе с продвижением вперёд</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ на двух ногах, смещая ноги вправо-влево</li> <li>✓ через предметы h 15-20 см последовательно в плотной группировке</li> <li>✓ в глубину в обозначенное место с поворотом на 180°</li> <li>✓ полоса препятствий из прыжковых упражнений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ в ОРУ: различные прыжки с одновременным движением рук и ног с мячом в руках</li> <li>✓ прыжок «кенгуру», пытаюсь достать мяч коленями</li> <li>✓ прыжковые упражнения после бросков мяча вдаль</li> <li>✓ прыжки на одной ноге с одновременным вращением мяча пальцами рук</li> </ul>

<b>Ползание, лазание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ползание по-пластунски</li> <li>✓ ползание с опорой на предплечья «тюлень»</li> <li>✓ ползание с опорой на руки «крокодил»</li> <li>✓ различные виды ползания и лазания в подвижных играх</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ лазание по гимнастической лестнице, перелезая с пролёта на пролёт по диагонали</li> <li>✓ ползание на низких четвереньках по гимнастической скамейке</li> <li>✓ ползание с опорой на предплечья «тюлень»</li> <li>✓ ползание прыжками и животом вверх</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ на утренней гимнастике и в подвижных играх, свободной двигательной деятельности</li> </ul>
<b>Равновесие</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ «ласточка» на высоте 15-20 см</li> <li>✓ «берёзка»</li> <li>✓ в вводной части занятия</li> <li>✓ и.п. развивающие равновесие при выполнении ОРУ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</li> <li>✓ ходьба по гимнастической скамейке, перепрыгивая предметы</li> <li>✓ выполнение ОРУ, стоя на носках, носок к пятке</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ на утренней гимнастике и в подвижных играх, свободной двигательной деятельности</li> </ul>
<b>Катание, ловля, бросание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ на утренней гимнастике и в подвижных играх, свободной двигательной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ на утренней гимнастике и в подвижных играх, свободной двигательной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ различные упражнения с мячом в парах из разных исходных положений</li> <li>✓ броски мяча в вертикальную цель</li> <li>✓ различные упражнения с набивными мячами в парах</li> <li>✓ броски набивного мяча вдаль</li> </ul>
<b>Строевые упражнения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ самостоятельное построение в колонну, шеренгу, круг</li> <li>✓ перестроение в движении из одной колонны в три и обратно</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ самостоятельное построение в колонну, шеренгу, круг</li> <li>✓ расчёт на 1-2-3</li> <li>✓ перестроение в три колонны в движении с одновременным размыканием на вытянутые руки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ самостоятельное построение в колонну, шеренгу, круг</li> <li>✓ двумя кругами навстречу друг другу</li> </ul>

<b>ОВД</b>	<b>Виды движений</b>		
	<b>Март</b>	<b>Апрель</b>	<b>Май</b>
<b>Ходьба</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычная на носках, на пятках, на вн. ст. стопы</li> <li>✓ двумя кругами навстречу друг другу</li> <li>✓ «змейкой»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычная на носках, на пятках, на вн. ст. стопы</li> <li>✓ враспынную с заданием на ориентировку в пространстве</li> <li>✓ с преодолением препятствий</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычная на носках, на пятках, на вн. ст. стопы</li> <li>✓ с различными заданиями</li> </ul>



<b>Бег</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычный в колонне 3 мин.</li> <li>✓ с использованием поролоновой дорожки</li> <li>✓ челночный бег</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычный в колонне 3 мин.</li> <li>✓ боковой галоп</li> <li>✓ с изменением темпа</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обычный в колонне 3 мин.</li> <li>✓ с заданием</li> <li>✓ на скорость</li> </ul>
<b>Прыжки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ в ОРУ: на развитие координации</li> <li>✓ прыжки на батуте «кенгуру», «маугли»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ различные прыжки с продвижением вперёд и использованием поролоновой дорожки в вводной части НОД</li> <li>✓ в длину с места и с разбега</li> <li>✓ поточные прыжки</li> <li>✓ через верёвку, натянутую над полом h 20 см правым и левым боком с продвижением вперёд</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ в высоту с места и с разбега</li> <li>✓ полоса препятствий из прыжковых упражнений</li> </ul>
<b>Ползание, лазание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ перелезание через гимнастического козла с выполнением упражнений на равновесие</li> <li>✓ лазание по верёвочной лестнице</li> <li>✓ лазание по канату</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ влезание на гимнастическую лестницу по наклонной, спускание по вертикальной</li> <li>✓ влезание на гимнастическую лестницу по вертикальной, спускание по наклонной</li> <li>✓ проползание под гимнастической скамейкой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ различные виды в подвижных играх</li> <li>✓ полоса препятствий из упражнений ползания и лазания</li> </ul>
<b>Равновесие</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ после бега стойка на носках, на одной ноге, «ласточка» с закрытыми глазами</li> <li>✓ удержание равновесия после кружение по одному и парами</li> <li>✓ упражнение на равновесие на ограниченной площади опоры, поднятой на высоту</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ходьба по шнуру, вложенному «змейкой» с мешочком на голове</li> <li>✓ ходьба по линии спиной вперёд</li> <li>✓ ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ полоса препятствий из упражнений на равновесие</li> <li>✓ различные виды заданий на развитие равновесия после бега, прыжков, усложнение в подвижных играх</li> </ul>
<b>Катание, ловля, бросание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ на утренней гимнастике и в подвижных играх, свободной двигательной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ на утренней гимнастике и в подвижных играх, свободной двигательной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ в подвижных играх, эстафетах, свободной деятельности</li> </ul>
<b>Строевые упражнения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ самостоятельное построение в колонну, шеренгу, круг</li> <li>✓ различные перестроения в движении двумя колоннами навстречу друг другу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ самостоятельное построение в колонну, шеренгу, круг</li> <li>✓ подвижные игры на закрепление навыков различных построений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ самостоятельное построение в колонну, шеренгу, круг</li> <li>✓ совершенствование навыков в построениях и перестроениях, в подвижных играх</li> </ul>

