

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №8
Кировского района Санкт-Петербурга

Принято

Педагогическим Советом

ГБДОУ детского сада № 8

Кировского района Санкт-Петербурга

Протокол № 03 от «26» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий ГБДОУ детского сада № 8

Кировского района Санкт-Петербурга

Приказ № 45-а п.3 от «26» августа 2022г.

О.А.Сулейманова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
на 2022 - 2023 учебный год

Инструктор по физической культуре: Петрованова Татьяна Николаевна

Санкт-Петербург

2022

Оглавление

№	Наименование раздела	№ страниц
	Раздел I. Целевой раздел	
1.1	Пояснительная записка.	3
1.2	Цели и задачи реализации Программы.	3
1.3	Принципы и подходы к формированию Программы.	4
1.4	Возрастные особенности развития детей 3 - 7 лет.	4 - 6
1.5	Целевые ориентиры освоения воспитанниками Программы.	6 - 7
	Раздел II. Содержательный раздел	
2.1	Модель организации образовательного процесса	7 - 8
2.2	Комплексно-тематическое планирование содержания организованной деятельности детей «Физическое развитие» (приложение № 1)	8
2.3	Содержание психолого-педагогической работы по физическому развитию.	
2.3.1	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.	8 - 9
2.3.2	Физическая культура.	9 - 11
2.3.3	Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.	11 - 16
2.3.4	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы	17 - 18
2.3.5	Культурные практики.	18 - 19
2.3.6	Способы и направления поддержки детской инициативы	19 - 20
2.3.7	Взаимодействие с педагогами ГБДОУ, специалистами и семьями воспитанников	20 - 22
	Раздел III. Организационный раздел Программы	
3.1	Материально-техническое обеспечение рабочей программы.	22 - 24
3.2	Физкультурно-оздоровительная работа.	24 - 26
3.3	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.	26 - 27
	Приложения	
№ 1	Комплексно-тематическое планирование содержания организованной деятельности детей «Физическое развитие».	28 – 43
№ 2	Перечень мероприятий по взаимодействию с педагогами ГБДОУ.	44
№ 3	План работы по взаимодействию с родителями воспитанников.	45 - 46
№ 4	План проведения физкультурных праздников и досугов.	47

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа является нормативным документом, определяет содержание и организацию образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» для детей от 3 до 7 лет посещающих группы общеразвивающей направленности.

Данная рабочая программа (далее - Программа) разработана в соответствии с:

Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями),

- ✓ ФГОС дошкольного образования (Приказ министерства и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 г. Москва с изменениями от 21.01.2019 г. № 31, приказ Министерства просвещения «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования»);
- ✓ СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утв. постановлением главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020г.);
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- ✓ Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 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)».
- ✓ Законом Санкт-Петербурга "Об образовании в Санкт-Петербурге" от 17.07.2013 № 461-83,
- ✓ Уставом Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 8 Кировского района Санкт - Петербурга,
- ✓ Образовательной программой дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 8 Кировского района Санкт-Петербурга (далее - ГБДОУ).

1.2. Цели и задачи реализации Программы

Полноценное физическое развитие дошкольника - это прежде всего своевременное формирование двигательных навыков и умений; развитие интереса к различным, доступным ребенку видам движений; воспитание положительных нравственно-волевых черт характера личности; содействие в стимулировании деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, в формировании опорно-двигательного аппарата, как основу правильной осанки. Большое значение для развития дошкольника приобретают занятия физической культуры не только в зале, но и на улице, они являются одним из средств закаливания и профилактики заболеваний.

Цель Программы: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физической культуре.

Задачи Программы:

- ✓ образовательные:
 - накопление и обогащение двигательного опыта детей, овладение основными видами движений;
 - формирование навыков правильной ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания, равновесия;
- ✓ развивающие:
 - развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
 - формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- ✓ воспитательные:
 - воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка;
 - формирование ценностей здорового образа жизни.

Для решения обозначенных в Программе целей и задач воспитания возможно только при целенаправленном влиянии педагога на ребенка с первых дней его пребывания в ГБДОУ и используются следующие педагогические средства: физкультурные занятия, специально организованные занятия, физкультурные развлечения. Кроме того задачи, направленные на физическое развитие детей, решаются индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, минутки здоровья и т. д.)

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Содержание Программы по физическому развитию соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроенному принципу развивающего образования, целью которого является всестороннее развитие ребенка и обеспечивает единство воспитательных и обучающих целей и задач.

Данная Программа соответствует следующим принципам:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

Непрерывная деятельность с детьми, в основе которой доминирует игровая деятельность, проводится со всеми детьми группы. Кроме этого проводится индивидуальная работа с детьми - это обязательное условие организации жизни в детском саду. Взаимоотношения взрослого и ребенка развиваются в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием (принимая во внимание «кризис трех лет»). Выполнение программных задач происходит в форме совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и организуется педагогом с целью решения определенных задач развития и воспитания с учетом возрастных особенностей и интересов детей, предпочтение отдается игровому построению всего образа жизни детей.

1.4. Возрастные особенности развития детей от 3 до 7 лет

Возрастная характеристика детей 3-4 лет.

В возрасте 3 - 4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга, Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами - заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3-4 слова и 5-6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений.

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляются на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата. Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами.

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения.

Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.

В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях.

Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

Возрастная характеристика детей 4 - 5 лет

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

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

К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Совершенствуется ориентация в пространстве. Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названий предметов. Начинает развиваться образное мышление. Развивается грамматическая сторона речи. Дошкольники занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении со взрослым становится внеситуативной.

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

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

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

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

Возрастная характеристика детей 5 - 6 лет

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие.

При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия» заменить детали постройки в зависимости от имеющегося материала.

Овладевают обобщенным способом обследования образца. Дети способны выделять основные части предполагаемой постройки. Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям. Появляется конструирование в ходе совместной деятельности.

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

1) от природного материала к художественному образу (в этом случае ребенок «достраивает» природный материал до целостного образа, дополняя его различными деталями);

2) от художественного образа к природному материалу (в этом случае ребенок подбирает необходимый материал, для того чтобы воплотить образ).

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

Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

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

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

Возрастная характеристика детей 6 - 7 лет

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

Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Так, ребенок уже обращается к продавцу не просто как покупатель, а как покупатель-мама или покупатель-шофер и т. п. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Например, исполняя роль водителя автобуса, ребенок командует пассажирами и подчиняется инспектору ГИБДД. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее.

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

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся

словарь, так и характер общений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д.

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

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

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

1.5. Целевые ориентиры освоения воспитанниками Программы

Младшая группа (3 - 4 г.):

- ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление;
- бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога;
- сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- ползать на четвереньках, лазать по лесенке - стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см;
- катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Средняя группа (4 - 5 л.):

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
- лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой;
- ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;
- принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см;
- ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;

- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);
- ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку;
- кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево;
- ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;
- придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;
- выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Старшая группа (5 - 6 л.):

- ходить и бегать легко и ритмично, сохранять правильную осанку, направление и темп;
- лазать по гимнастической стене, с изменением темпа;
- прыгать в длину с места (не менее 80 см.), с разбега (не менее 100 см.), в высоту с разбега (не менее 40 см.), прыгать через скакалку;
- метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9 м., в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м., бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч о землю не менее 10 раз, в ходьбе, владеть школой мяча;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, в шеренге; выполнять повороты на право, налево, кругом;
- знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение;
- кататься на самокате;
- участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту и грациозность, выразительность и пластичность движений.

Подготовительная к школе группа (6 - 7 л.):

- выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
- прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель;
- перестраиваться в 3- 4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый – второй», соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следить за правильной осанкой;
- участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей);
- имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).

II. Содержательный раздел

2.1. Модель организации образовательного процесса

Непрерывная образовательная деятельность образовательной области «Физическое развитие» проводится в каждой возрастной группе 2 раза в неделю в физкультурном зале, одно - на улице.

Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность непрерывной образовательной деятельности по физической культуре:

до 15 мин. - 2-я младшая группа,

20 мин. - средняя группа,

25 мин. - старшая группа,

30 мин. - подготовительная к школе группа.

Непрерывная образовательная деятельность по образовательной области «Физическая культура» состоит из трех частей.

Вводная часть включает упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке - различные виды ходьбы, бег, прыжки, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушений осанки и т.д.

Задачи вводной части: повысить эмоциональную настроенность детей, активизировать их внимание к предстоящей повышенной физической нагрузке.

Основная часть, целью которой является обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств; в основную часть входят: общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижная игра, способствующая закреплению двигательных навыков, дающая возможность повысить эмоциональный тонус детей;

Заключительная часть, предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние.

Рекомендуемые нормы распределения частей занятий по физической культуре по возрастным группам

№ части занятия	Наименование части занятия	% от общего кол-ва продолжит. занятия	Группы			
			Младшая (3-4 г.)	Средняя (4-5 л.)	Старшая (5-6 л.)	Подготовит. (6-7 л.)
1	Вводная	20 %	3 мин.	4 мин.	5 мин.	6 мин.
2	Основная	66%	10 мин.	13 мин.	17 мин.	20 мин.
3	Заключительная	14%	2 мин.	3 мин.	3 мин.	4 мин.
	Итого:	100%	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.

2.2. Комплексно-тематическое планирование содержания организованной деятельности детей «Физическое развитие» (приложение № 1)

2.3. Содержание психолого-педагогической работы по физическому развитию

2.3.1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Младшая группа (3 - 4 г.)

✓ Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

✓ Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

✓ Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

✓ Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

✓ Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

✓ Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (4 - 5 л.)

✓ Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

✓ Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

✓ Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

✓ Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

✓ Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы - значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

✓ Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

✓ Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (5 – 6.)

✓ Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины - у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

✓ Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

✓ Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

✓ Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

✓ Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

✓ Знакомить детей с возможностями здорового человека.

✓ Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

✓ Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

✓ Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (6 - 7 л.)

✓ Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

✓ Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

✓ Формировать представления об активном отдыхе.

✓ Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

✓ Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

2.3.2. Физическая культура

Младшая группа (3 - 4 г.)

✓ Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

✓ Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

✓ Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

✓ Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

✓ Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

✓ Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

✓ Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

✓ Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

✓ Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры.

✓ Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

✓ Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

✓ Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (4 - 5 л.)

✓ Формировать правильную осанку.

✓ Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

✓ Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

✓ Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

✓ Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

✓ Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры.

✓ Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

✓ Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

✓ Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

✓ Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (5 - 6 л.)

✓ Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения

✓ Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

✓ Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

✓ Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

✓ Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

✓ Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

✓ Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

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

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

✓ Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам

✓ Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

✓ Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры.

✓ Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

✓ Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

✓ Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (6 - 7 л.)

✓ Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

- ✓ Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- ✓ Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- ✓ Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- ✓ Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- ✓ Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- ✓ Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- ✓ Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- ✓ Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- ✓ Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- ✓ Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- ✓ Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- ✓ Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- ✓ Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры.

- ✓ Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
- ✓ Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

2.3.3. Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Младшая группа (3 - 4 г.)

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его, наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения - лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения - лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Подвижные игры

«Бегите ко мне!», «Птички», «Воробушки и кот», «Быстро в домик», «Мой веселый звонкий мяч», «Догони мяч», «Автомобили», «Зайка серый умывается», «Поезд», «Поймай комара», «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «По ровненькой дорожке», «Коршун и цыплята», «Найди свой домик», «Лягушки-попрыгушки», «Птица и птенчики», «Бегите ко мне», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Воробышки в гнездышках», «Кролики», «Найди свой домик», «Тишина», «Мы топаем ногами», «Огуречик, огуречик», «Кошка и мышки», «Кролики», «Кто дальше бросит», «Веселые зайчики», «Снежинки и ветер», «Берегись, заморожу», «Мы топаем ногами», «Снежок», «Береги предмет», «Самолёты», «Найди себе пару», «Обезьяны и жираф».

Средняя группа (4 - 5 л.)

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

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

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между

которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м).

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

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

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

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног. **Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Подвижные игры.

«Найди себе пару», «Найди свой цвет!», «Самолеты», «Огуречик, огуречик», «У медведя во бору», «Кот и мыши», «Автомобили», «Салки», «Лиса и куры», «Цветные автомобили», «Ловишки», «Зайцы и волк», «Птички и кошка», «Лошадки», «Котята и щенята», «У медведя во бору», «Воробышки и автомобиль», «Перелет птиц», «Бездомный заяц», «Пробеги тихо», «Охотник и зайцы», «Совушка», «Кролики», «Воробышки и кот», «Ловишки», «Кролики», «Найди себе пару», «Мороз Красный нос», «Зайка беленький», «Лошадка», «Самолеты».

С элементами соревнования: «Кто быстрее добежит до кубика», «Кто скорее по дорожке», «Кто дальше бросит», «Снайперы», «Пробеги - не задень», «Кто быстрее по дорожке».

Старшая группа (5 - 6 л.)

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

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед - другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов - поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м. **Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, трое; равнение в затылок, в-колонне, в шеренге. Размыкание в колонне - на вытянутые руки вперед, в шеренге - на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

Общеразвивающие упражнения. *Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.* Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы. *Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.* Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения - лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

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

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры.

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры:

«Мышеловка», «Ловишки с лентами», «Фигуры», «Удочка», «Мы, веселые ребята», «Не попадись», «Не оставайся на полу», «Гуси-лебеди», «Пожарные на учении», «Охотники и зайцы», «Хитрая лиса», «Медведь и пчелы», «Совушка», «Мышеловка», «Стоп», «Карусель», «Горелки», «Караси и щука», «Пятнашки», «Мы, веселые ребята», «Найди свой цвет», «Не попадись», «Ловишки-перебежки», «Удочка», «Мороз-Красный нос»,

Эстафеты: «Гонка мячей», «Будь ловким», «Посадка картофеля», «Кто быстрее»,

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

С элементами соревнования: «Пробеги - не задень», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Подготовительная группа (6 - 7 л.)

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней

хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической

скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом. Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, переноса массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу. **Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). **Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.**

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

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

Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Спортивные игры.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. **Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота. **Элементы хоккея** (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Подвижные игры:

«Ловишки», «Хитрая лиса», «Не оставайся на полу», «Мышеловка», «Удочка», «Не попадись», «Перелет птиц», «Догони свою пару», «Круговая лапта», «Фигуры», «Ловишки с ленточками», «Попрыгунчики-воробышки», «Салки с ленточкой», «День и ночь», «Совушка», «Ключи», «Жмурки», «Догони свою пару», «Волк во рву», «Ловишки», «Горелки», «Воробы и кошка», «Охотники и утки», «Стоять!», «Лягушки и цапля», «Два Мороза», «Карусель», «Лягушки в болоте», «Охотники и утки»,

С элементами соревнования: «Гонка мячей», «Мяч водящему», «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?»»

2.3.4. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы:

Организованная образовательная деятельность	Образовательная деятельность детей в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность детей
Физкультурные занятия в помещении и на улице. Физкультминутки (в середине статистического занятия). Сюжетные физкультурные занятия на темы изученных сказок. Подвижные и спортивные игры в помещении и на улице. Физкультурные досуги, праздники. Дни здоровья. Соревнования.	Утренняя гимнастика. Гигиенические процедуры. Прием пищи. Прогулка. Дневной сон. Игры и упражнения под музыку. Комплексы закаливающих процедур (дыхательная гимнастика, гимнастика после сна). Подвижные и спортивные игры в помещении, на улице. Игры с правилами. Хороводные игры. Русские народные игры. Музыкально-ритмические игры.	Разнообразная двигательная деятельность игры с элементами спорта, спортивные упражнения самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе). Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования.
Методы и приемы		
Наглядно - зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, наблюдение детей друг за другом и за состоянием своего организма во время выполнения заданий). Тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора). Словесные: объяснение, пояснение, указания, беседа, поручение, подача команд, распоряжений, сигналов. Игровые: создание игровой ситуации, игры. Практический: выполнение и повторение упражнений без изменений и с изменениями, в соревновательной форме, экспериментирование. Магнитофон для прослушивания аудиозаписей с ритмичной музыкой. Рассматривание, просмотр презентаций и фильмов. Самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.		

2.3.5. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Конкретное содержание образовательной области «Физическое развитие» зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами Программы.

Двигательная деятельность реализуется в процессе организации совместной деятельности взрослых и детей как в режимных моментах, так и в непосредственно-образовательной деятельности, через интеграцию всех образовательных областей.

Образовательная область	Формы работы с детьми	Задачи
Социально - коммуникативное развитие	Подвижные игры. Подвижные игры с правилами. Игровые упражнения. Соревнования. Сюжетные игры. Малоподвижные игры. Игры народов мира. Русские народные игры. Реализация проекта.	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. Формирование интереса и любви к спорту. Развивать двигательные действия, осознанное отношение к ним.
		Формирование навыков безопасного поведения в детском саду, в подвижных и спортивных играх и при пользовании спортивным инвентарем.
		Развитие двигательной активности в спортивных играх и соревнованиях, в подвижных играх. Реализация партнерского взаимодействия «Взрослый-ребенок».

		Воспитание умения проявлять честность, справедливость в играх со сверстниками. Формирование трудовых умений при самообслуживании. Бережное отношение к тому, что сделано руками человека. Расширять представления о труде взрослых. Воспитание трудовых навыков и умений, связанных с изготовлением атрибутов для подвижных игр, с организацией спортивного пространства (размещение спортивного инвентаря).
Познавательное развитие	Подвижные игры. Подвижные игры с правилами. Игровые упражнения. Соревнования. Сюжетные игры. Игры с правилами. Игры народов мира. Русские народные игры. Малоподвижные игры. Пальчиковые игры. Закаливание. Физминутки. Реализация проекта.	Расширение кругозора детей в области спорта, развивать сенсорное восприятие, формировать целостную картину мира в сфере физической культуры. Формировать умение рассчитывать на 1,2,3,4-й, ориентироваться в пространстве. -Учить соблюдать двигательную безопасность при выполнении физических упражнений и действиях со спортивным оборудованием и инвентарём.
Речевое развитие	Подвижные игры. Подвижные игры с правилами. Игровые упражнения. Соревнования. Сюжетные игры. Игры с правилами. Русские народные игры. Игры народов мира. Малоподвижные игры. Реализация проекта.	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми. Учить решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: объяснять, доказывать, убеждать. Знакомить детей с художественной и познавательной литературой о спорте. Использование литературных сюжетов, считалок, потешек, стихов, в работе по физическому развитию, использовать речевки в подвижных играх.
Художественно-эстетическое развитие	Русские народные игры. Игры народов мира с использованием закличек, потешек, песенок. Ритмическая гимнастика. Танцевальные этюды.	Развитие мелкой моторики. Формировать интерес к эстетической стороне окружающей действительности. Использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения в различных видах двигательной активности.
Физическое развитие	Утренняя гимнастика. Подвижные игры на прогулке. Игры малой подвижности в группе. Физминутки. Пальчиковая гимнастика. Гимнастика после дневного сна.	Оздоровительные (укрепление здоровья, совершенствование телосложения, достижение и собиание высокой работоспособности). Образовательные (формирование и доведение до необходимого совершенства прикладных и спортивных умений и навыков, приобретение специальных знаний). Воспитательные (формирование моральных и волевых качеств, содействие трудовому и эстетическому воспитанию).

Культурные практики

Культурные практики - разнообразные, основанные на текущих и перспективных интересах ребенка виды самостоятельной деятельности, поведения, душевного самочувствия и виды, складывающегося с первых дней жизни, его уникального индивидуального жизненного опыта.

Культурные практики - это ситуативное, автономное, самостоятельное, инициируемое взрослым или самим ребенком приобретение и повторение различного опыта общения и взаимодействия с людьми в различных ситуациях, командах, сообществах и общественных структурах с взрослыми, сверстниками и младшими детьми. Это также освоение позитивного жизненного опыта сопереживания, доброжелательности и любви, дружбы, помощи, заботы, альтруизма, а также негативного опыта недовольства, обиды, ревности, протеста, грусти.

В процессе реализации режимных моментов, организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках педагогом создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей.

Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер.

Виды культурных практик	Особенности организации
Совместна игра	Совместная игра педагога и детей (подвижные игры, игры с правилами и др.) направлена на обогащение содержания творческих игр, освоение детьми игровых умений, необходимых для организации самостоятельной игры.
Детский досуг	Вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. Организуются досуги «Здоровья и подвижных игр», спортивные праздники.

2.3.6. Способы и направления поддержки детской инициативы

В образовательном процессе ребёнок и взрослые (педагоги, родители, медицинский персонал) выступают как субъекты педагогической деятельности, в которой взрослые определяют содержание, задачи, способы их реализации, а ребёнок творит себя и свою природу, свой мир.

Детям предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребёнка.

Ситуация выбора важна для дальнейшей социализации ребёнка, которому предстоит во взрослой жизни часто сталкиваться с необходимостью выбора. Задача педагога в этом случае - помочь ребёнку определиться с выбором, направить и увлечь его той деятельностью, в которой, с одной стороны, ребёнок в большей степени может удовлетворить свои образовательные интересы и овладеть определёнными способами деятельности, с другой - педагог может решить собственно педагогические задачи.

Уникальная природа ребёнка дошкольного возраста может быть охарактеризована как деятельностная. Включаясь в разные виды деятельности, ребёнок стремится познать, преобразовать мир самостоятельно за счёт возникающих инициатив.

Все виды деятельности, предусмотренные Программой, используются в равной степени и моделируются в соответствии с теми задачами, которые реализует педагог в совместной деятельности, в режимных моментах и др. Воспитателю важно владеть *способами поддержки детской инициативы*.

Взрослым необходимо научиться тактично сотрудничать с детьми: не стараться всё сразу показывать и объяснять, не преподносить сразу какие-либо неожиданные сюрпризные, шумовые эффекты и т.п. Необходимо создавать условия, чтобы дети о многом догадывались самостоятельно, получали от этого удовольствие.

Обязательным условием взаимодействия педагога с ребёнком является создание развивающей среды, насыщенной социально значимыми образцами деятельности и общения, способствующей формированию таких качеств личности, как: активность, инициативность, доброжелательность и др. Важную роль здесь играет сезонность и событийность образования дошкольников. Чем ярче будут события, происходящие в детской жизни, тем больше вероятность того, что они найдут отражение в деятельности ребёнка, в его эмоциональном развитии.

3 - 4 года

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является игровая деятельность. Для поддержания инициативы ребенка 3-4 лет в образовательной области «Физическое развитие» взрослым необходимо:

- создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка;
- рассказывать детям о реальных, а также возможных в будущем достижениях;
- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
- способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
- в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять действовать ему в своем темпе;
- не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи;

- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
- уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков.

4 - 5 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками. Для поддержки детской инициативы в образовательной области «Физическое развитие» взрослым необходимо:

- обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеваться и наряжаться, примеривать на себя разные роли. Иметь в группе набор атрибутов и элементов костюмов для переодевания, а также технические средства, обеспечивающие стремление детей петь, двигаться, танцевать под музыку;
- обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнера, равноправного участника, но не руководителя игры. Руководство игрой проводить опосредованно (прием телефона, введения второстепенного героя, объединения двух игр);
- привлекать детей к украшению группы к различным мероприятиям, обсуждая разные возможности и предложения;
- побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнение взрослого;
- читать и рассказывать детям по их просьбе, включать музыку.

5 - 6 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте является внеситуативно-личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы в образовательной области «Физическое развитие» взрослым необходимо:

- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу. Обсуждать совместные проекты;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой, познавательной деятельности детей по интересам.

6 - 7 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметности, в том числе орудийной деятельности, а также информационная познавательная деятельность. Для поддержки детской инициативы в образовательной области «Физическое развитие» взрослым необходимо:

- спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей. Рассказывать детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам деятельности;
- создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;
- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
- при необходимости помогать детям решать проблемы при организации игры;
- проводить планирование жизни группы на день, неделю, месяц с учетом интересов детей, стараться реализовывать их пожелания и предложения;
- презентовать продукты детского творчества другим детям, родителям, педагогам (концерты, выставки и др.)

2.3.7. Взаимодействие с педагогами ГБДОУ, специалистами и семьями воспитанников

2.3.7.1. Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя ГБДОУ

Важна согласованность действий педагога и инструктора по физической культуре. В ГБДОУ организация занятий предусматривает участие педагога группы. Они принимают активное участие во всех спортивных, спортивно - массовых, спортивно - музыкальных мероприятиях и в качестве ведущих, и в

качестве анимационных персонажей. Помогают готовить инвентарь, атрибуты, костюмы, награды, украшения для помещения.

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

- «Здоровье» - использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем, воздушное закаливание.

- «Социализация» - взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

- «Безопасность» - формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

- «Труд» - помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

- «Познание» - активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Перечень мероприятий по взаимодействию с педагогами на учебный год (приложение № 2).

2.3.7.2. Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка воздействует на эмоции детей; создает у них хорошее настроение; помогает активировать умственную деятельность; способствует увеличению моторной плотности занятия; его организации; освобождает инструктора или воспитателя от подсчета; привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

2.3.7.3. Взаимодействие с медицинским работником

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

- физическое состояние детей, посещающих ГБДОУ (в начале и в конце года), совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей;

- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем;

- предупреждение негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

2.3.7.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Физическая культура играет важную роль в формировании всех систем и функций организма, во всестороннем развитии ребенка и является не однодневным мероприятием, а предполагает целенаправленную систематическую работу с ним как в ГБДОУ, так и в семье.

Целью взаимодействия ГБДОУ и семьи является: содействие повышению двигательной активности и общего физического развития детей через организацию целенаправленной совместной деятельности педагога и родителей.

Задачи:

- повышение компетенции родителей в физическом развитии и воспитании ребёнка;

- приобщение родителей к участию в жизни ГБДОУ через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы;

- понимание и принятие индивидуальности ребёнка, доверие и уважение к нему, как к уникальной личности.

Для решения поставленных задач, работа по вовлечению родителей в совместную деятельность ГБДОУ по физической культуре ведется по четырем направлениям:

- информационно-аналитическое,

- наглядно-информационное,

- досуговое направление,

- познавательное направление.

Для достижения положительного результата используются разнообразные формы работы с семьёй:

1. *Открытые физкультурные занятия для родителей* - дают возможность наглядно продемонстрировать состояние физического развития детей и их физическую подготовленность. Родители знакомятся с большим перечнем доступных упражнений и подвижных игр,

способствующих развитию у детей двигательных навыков. Осваивают методы обучения упражнениям, чтобы в результате повторений закрепить приобретенные навыки.

2. *Физкультурно-спортивные праздники* - способствуют приобщению детей и родителей к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают у детей дисциплинированность, ответственность, дружбу. А также совместная двигательная деятельность способствует созданию положительных эмоций, бодрого настроения, что является важным условием активного отдыха.

3. *День открытых дверей в физкультурном зале* - помогают детям совместно с родителями удовлетворить потребность в двигательной активности по своему выбору, отдавая предпочтения своим любимым упражнениям, а родителям узнать предпочтения своего ребёнка в выборе вида движения и уровне его освоения, а также получить положительные эмоции при совместной двигательной активности.

4. *Беседы - индивидуальные и групповые* - в основном носят индивидуальный характер. Беседы лаконичны, значимы для родителей, побуждают собеседника к высказыванию. Обсуждаются характерные особенности ребёнка, возможные формы организации совместной деятельности дома, на улице, а также рекомендуется литература по развитию движения у детей.

5. *Консультации*. Целью консультаций является усвоение родителями определённых знаний, умений, помощь им в разрешении проблемных вопросов.

6. *Разработка и оформление стендовой информации* - позволяет познакомить родителей с задачами физического воспитания, с вопросами, касающимися здорового образа жизни, правильного питания, организации режима, закаливания, подбора физкультурного инвентаря и др.

7. *Родительское собрание* - позволяет наладить более близкий контакт с семьёй воспитанников, обсудить интересующие вопросы, обменяться мнениями в том или ином направлении работы дошкольного учреждения, наметить дальнейшие планы.

8. *Анкетирование* - необходимо для выявления значимости отдельных факторов, предусматривающие получение разнообразных данных, сведений и характеристик. Они позволяют изучить культуру здоровья семьи, выявить индивидуальные особенности детей для построения дальнейшей работы с ними и внедрения эффективных программ физкультурно-оздоровительной направленности в семью.

Содержание направлений работы с семьёй по физическому развитию

Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка. Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка. Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов. Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников. Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка. Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов. Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении привлечь родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

План работы по взаимодействию с родителями воспитанников на учебный год (приложение № 3).

Раздел III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

Занятия по физической культуре детей в возрасте 3 - 7 лет осуществляется в музыкально - физкультурном зале, материально - техническое обеспечение которого соответствует требованиям СанПиН и правилам пожарной безопасности.

3.1.1. Оборудование, инвентарь

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастические скамейки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Для организации образовательной деятельности по физической культуре в зале имеется следующее спортивное оборудование:

№	Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов	Кол-во (шт.)
1	Скамейка гимнастические (длиной 4 м, высота 40 см.)	2
2	Мячи резиновые:	
	- маленькие,	15
	- средние.	25
3	Мяч попрыгун.	7
4	Шары пластмассовые двух цветов.	120
5	Кегли:	
	- маленькие,	30
	- средние,	25
	- большие.	12
6	Палка гимнастическая:	
	- пластмассовая,	16
	- деревянная.	15
7	Обруч пластиковый детский.	36
8	Балансированная дорожка (3 планки + 4 кирпича).	1
9	Дорожка «Змейка - шагайка» с геометрическими фигурами.	1
10	Дуга для подлезания.	4
11	Коврик со следочками.	1
12	Дорожка «Гофр» для профилактики плоскостопия.	1
13	Коврик массажный.	1
14	Гимнастический мат.	1
15	Модуль цилиндр.	1
16	Модуль треугольник.	1
17	Фрисби.	4
18	Кольцеброс.	4
19	Городки.	2
20	Мини - гольф.	1
21	Ракетки с воланом.	2
22	Хоккей с мячом.	4
23	Змейка (для подвижных игр и упражнений).	1
24	Щит для метания в цель.	1
25	Разметчик для спортивных игр.	4
26	Эстафетная палочка.	2
27	Комплект вертикальных стоек.	2
28	Конус сигнальный:	
	- большой,	20
	- маленький.	10
29	Скакалка детская.	19
30	Мешочки с грузом.	15
31	Цветные ленточки (длина 60 см)	25
32	Флажки.	30
33	Летающая тарелка.	4

34	Кубики пластмассовые.	8
35	Бубен.	8
36	Свисток.	1

3.1.2. Технические средства обучения

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений в ГБДОУ имеется: музыкальный центр и музыкальное сопровождение, проектор, микрофон. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей.

Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

3.1.3. Методическое обеспечение образовательного процесса:

1. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа» - М.: Мозаика - Синтез, 2020.
2. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа» - М.: Мозаика - Синтез, 2021.
3. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» - М.: Мозаика-Синтез, 2020.
4. Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа» - М.: Мозаика - Синтез, 2020.
5. Е.Ф.Желобкович «Физкультурные занятия в детском саду. 2-я младшая группа» - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2012.
6. Е.Ф.Желобкович «Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа» - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2014.
7. Е.Ф.Желобкович «Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа» - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2014.
8. М.А.Фисенко «Физкультура. Подготовительная группа». Волгоград: ИТД «Корифей», 2009.
9. Н.Б.Муллаева «Конспекты - сценарии занятия по физической культуре для дошкольников». Учебно - методическое пособие - Санкт - Петербург: «Детство-Пресс», 2006.
10. Н.С.Голицына «Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ» - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2004.
11. Л. И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004.
12. О.Н. Моргунова «Физкультурно - оздоровительная работа в ДОУ» - Воронеж, 2007.
13. Т.Е. Харченко «Физкультурные праздники в детском саду» - СПб: «Детство-Пресс», 2009.
14. Е.И. Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет», Волгоград: Учитель, 2009.
15. М.Ю. Карпушина «Праздники здоровья для детей 4-5 лет. Сценарии для ДОУ». - М.: ТЦ Сфера, 2008.
16. М.Ю. Карпушина «Праздники здоровья для детей 6-7 лет. Сценарии для ДОУ». -М.: ТЦ Сфера, 2008.

3.2. Физкультурно-оздоровительная работа

Ведущие цели физкультурно-оздоровительной работы в ГБДОУ - создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе.

В ГБДОУ реализуется система мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников. Ежедневно во всех возрастных группах реализуется несколько форм физкультурно-оздоровительной деятельности: утренняя гимнастика, разнообразные подвижные игры в течение всего дня, занятия по физической культуре, непосредственно образовательная деятельность и т.д. Осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. В помещении обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.

3.2.1. Система физкультурно-оздоровительной работы

№	Разделы и направления работы	Формы работы	Группы
1	Использование вариативных режимов дня.	Типовой режим дня по возрастным группам. Режим дня на плохую погоду. Щадящий режим дня. Адаптационный режим дня (для вновь поступивших детей).	Все возрастные группы
2	Психологическое сопровождение развития.	Создание комфортного психологического климата в ГБДОУ, в группе. Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности. Личностно - ориентированный стиль взаимодействия педагогов с детьми. Медико - педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период. Раннее выявление детей с особенностями в развитии. Формирование основ коммуникативной культуры со сверстниками, взрослыми.	Все возрастные группы
3	Формы организации режима двигательной активности ребенка: 1.регламентированная деятельность 2.частично регламентированная деятельность 3.нерегламентированная деятельность	Утренняя гимнастика в зале и на свежем (кроме первой младшей группы) воздухе. Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию в зале и на свежем воздухе (кроме первой младшей группы). Динамические паузы. Физкультминутки, физкультурные паузы. Бодрящая гимнастика после дневного сна. Подвижные игры на свежем воздухе и в помещении. Спортивные игры. Спортивные досуги и развлечения. Спортивные праздники. Самостоятельная двигательная активность детей в помещении и на прогулке.	Все возрастные группы
4	Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни.	Развитие представлений о здоровом образе жизни и навыков поддержания здоровья. Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности. Словесно - дидактические, сюжетно- ролевые игры по развитию представлений и навыков здорового образа жизни. Моделирование ситуаций по формированию основ безопасности жизнедеятельности.	Все возрастные группы

Только системный подход к организации физкультурно-оздоровительных мероприятий, позволяет эффективно способствовать укреплению и сохранению здоровья воспитанников, даёт позитивную динамику оздоровления детского организма, позволяет достичь положительных результатов, а именно, повышения уровня физической подготовленности.

3.2.2. Режим двигательной активности в ГБДОУ

Обеспечивается оптимальный двигательный режим - рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования.

Виды двигательной активности	Количество	Группы			
		младшая (3 - 4 г.)	средняя (4 - 5 л.)	старшая (5 - 6 л.)	подготовит. (6 - 7 л.)
Утренняя гимнастика	Ежедневно	5-6 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.
Образовательная деятельность по ОО «Физическая культура:					
- в помещении (в зале)	2 раза в неделю	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
- на улице	1 раз в неделю	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
Динамические паузы, физкультминутки	Ежедневно	3-5 мин., в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 мин., в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 мин., в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 мин., в зависимости от вида и содержания занятия
Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	Ежедневно	15 мин.	25 мин.	25 мин.	25 мин.
Подвижные и спортивные игры и упражнения на утренней прогулке	Ежедневно	15-20 мин.	20-25 мин.	25-30 мин.	25-30 мин.
Гимнастика после дневного сна, дорожки здоровья в сочетании с воздушными ваннами.	Ежедневно	7 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Самостоятельная двигательная активность в группе.	Ежедневно	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
Подвижные и спортивные игры и упражнения на вечерней прогулке.	Ежедневно	15-20 мин.	20-25 мин.	25-30 мин.	25-30 мин.
Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке.	Ежедневно	15 мин.	25 мин.	25 мин.	25 мин.

3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Организация традиционных событий, праздников, мероприятий - неотъемлемая часть в деятельности ГБДОУ. Организация праздников, развлечений, детского творчества способствует повышению эффективности воспитательно - образовательного процесса, создает условия для формирования личности каждого ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

При подготовке и проведении физкультурных досугов и спортивных праздников дети получают возможность проявлять активность, инициативу, самостоятельность, творчество, что благотворно влияет на развитие их способностей и личностных качеств.

Важный итог праздника - радость от участия, победы, общения, совместной деятельности. Подвижные игры, эстафеты, составляющие основное содержание любого физкультурного досуга или спортивного праздника в детском саду, в большей степени, чем другие формы организации двигательной деятельности адекватны потребностям ребенка в движении и способствуют его гармоническому физическому развитию, воспитанию ловкости, быстроты, координации движений, важнейших морально-волевых качеств. Процесс подготовки к празднику сплачивает детский коллектив, детей и взрослых (педагогов и родителей) единством цели и общими задачами.

В ходе любого праздника осуществляется комплексное решение целого ряда задач, способствующих гармоничному развитию ребенка, но одновременно ставится главная задача, в соответствии с которой подбирается тематика и содержание, определяют методы и приемы работы.

Физкультурно-спортивный праздник - одна из форм активного отдыха детей и взрослых. Он включает разнообразные виды физических упражнений в сочетании с элементами драматизации, хореографии, пения, викторин, конкурсов и аттракционов.

Физкультурный досуг - одна из наиболее эффективных форм активного отдыха. Он повышает интерес к занятиям, оказывает благотворное воздействие на организм ребенка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивает двигательные качества (быстроту, ловкость), способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы, развивает выдержку, внимание, смелость, упорство, организованность.

Физкультурный досуг не требует специальной подготовки, он строится на хорошо знакомом детям материале и проводится с несколькими группами, близкими по возрастному составу (старшие и подготовительные группы).

3.3.1. Педагогические требования к организации физкультурных праздников и досугов

Вид досуговой деятельности	Периодичность и длительность проведения			
	3 - 4 г.	4 - 5 л.	5 - 6 л.	6 - 7 л.
Физкультурно-спортивный праздник	-	2 раза в год (зимой и летом) до 45 мин.	2 раза в год (зимой и летом) до 60 мин.	2 раза в год (зимой и летом) до 60 мин.
Физкультурный досуг	2 раза в месяц 40 мин.	2 раз в месяц 40 мин.	2 раз в месяц 60 мин.	2 раз в месяц 80 мин.

План проведения физкультурных праздников и досугов на учебный год (приложение № 4).

Комплексно-тематическое планирование содержания организованной деятельности детей «Физическое развитие»

Младшая группа (3 - 4 г.)

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Сентябрь		Учить ходить и бегать стойкой за педагогом. Учить ходить и бегать по прямой не наталкиваясь друг на друга; прыжкам на 2^х ногах на месте. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать радостное эмоциональное отношение к выполнению упражнений.	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу педагога. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании, умение группироваться при лазании под шнур. Учить ходьбе в колонне по одному с остановкой по сигналу. Воспитывать положительное эмоциональное отношение к играм. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать стремление преодолевать трудности.	Закреплять ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях, совершенствовать игровые упражнения с мячом. Учить детей сохранять равновесие, упражнять в ходьбе и беге всему залу в прямом направлении за педагогом. Воспитывать стремление выполнять упражнения правильно. Развивать ловкость, умение ориентироваться в пространстве.	«Бегите ко мне» «Птички» «Кот и воробушки» «Быстро в домик»
Октябрь	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках, в отталкивании мяча при прокатывании друг другу, добиваясь сохранения направления движения мяча. Учить ходить и бегать колонной по одному и всей группой. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать у детей положительное эмоциональное отношение к играм.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. Учить ходить и бегать по кругу. Воспитывать стремление выполнять упражнения правильно. Продолжать учить построению в колонну, ходьбой и бегом в колонне.	Продолжать учить детей приземляться на полусогнутые ноги в прыжках; в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. Учить во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать коллективизм. Закрепить умение прыгать на двух ногах. Развивать интерес к двигательной деятельности.	Упражнять в катании мяча друг другу, подлезании под дугу, не задевая ее. Учить прыжкам на двух ногах с продвижением вперед; энергично отталкивать мяч при прокатывании друг другу. Закреплять умение ходить в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; беге по кругу с поворотом. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать интерес к выполнению упражнений.	«Догони мяч» «Автомобили» «Зайка серый умывается» «Кот и воробышки» «Мой веселый звонкий мяч» «Поезд» «Поймай комара» «Наседка и цыплята»

Ноябрь	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры; в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; в прыжках; прокатывании мяча другу. Учить приземляться на полусогнутые ноги. Развивать координацию движений и глазомер. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровой деятельности.	Упражнять в ползании, в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость при прокатывании мяча между предметами. Воспитывать внимательность при выполнении упражнений, дружелюбие,	Упражнять в прыжках на 2 ^х ногах с продвижением вперед, приземляясь на полусогнутые ноги. Совершенствовать лазание под дугу, не задевая ее. Продолжать учить сохранять равновесие. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе по кругу с поворотом по сигналу. Развивать ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве. Воспитывать внимательность.	Продолжать развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в прыжках на 2 ^х ногах. Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча. Упражнять в ходьбе по кругу, выполняя задания педагога. Развивать быстроту, равновесие, ловкость. Воспитывать интерес к выполнению упражнений, к имитационным движениям.	«Автомобили» «Мыши в кладовой» «По ровненькой дорожке» «Поймай комара» «Поезд» «Наседка и цыплята» «Мой веселый звонкий мяч»
Декабрь	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с выполнением заданий, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках, в прокатывании мяча. Учить детей приземляться на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Продолжать учить ходить и бегать врассыпную, используя всю площадь зала. Развивать интерес к двигательной деятельности.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться. Упражнять в ползании на повышенной опоре, сохранении равновесия при ходьбе по доске. Учить ходить в колонне по одному, на сигнал-разбежаться по всему залу. Упражнять в прокатывании мяча между предметами. Воспитывать смелость. Развивать равновесие, ловкость.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; умении катать мяч в прямом направлении и догонять его. Учить ходить и бегать врассыпную. Развивать ловкость, глазомер. Продолжать учить прокатывать мяч между кубиками, спрыгивать со скамейки на полусогнутые ноги.	Учить детей выполнять задания по сигналу педагога. Упражнять сохранять устойчивое равновесие, прыгать, продвигаясь вперед. Развивать ориентировку в пространстве. Учить катать мяч в прямом направлении. Воспитывать дружелюбие. Закреплять умение ходить по дорожке. Развивать равновесие, координацию движений. Воспитывать внимательность при выполнении упражнений.	«Коршун и птенчики» «Найди свой домик» «Лягушки-попрыгушки» «Птица и птенчики» «Воробушки и кот» «Бегите ко мне»
Январь	Праздничные дни с 1 января по 10 января	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на 2 ^х ногах между предметами; в прокатывании мяча. Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной	Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов. Развивать ловкость при катании мяча друг другу. Повторить ходьбу с выполнением заданий, упражнение в ползании. Развивать координацию	Продолжать учить детей ориентироваться в пространстве, спрыгивать на две ноги, в прокатывании мяча. Развивать ловкость и глазомер. Совершенствовать прыжки на 2 ^х ногах, продвигаясь вперед; развивать ловкость при катании мяча.	«Коршун и цыплята» «Птица и птенчики» «Найди свой цвет» «Лохматый пес» «Наседка и цыплята»

		площади опоры. Развивать ловкость и глазомер. Воспитывать стремление преодолевать трудности. Совершенствовать умение ходить и бегать врассыпную. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровую деятельность и желание участвовать в ней.	движений. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе. Продолжать учить ходить вокруг предметов, выполняя задания педагога. Воспитывать внимательн. при выполнении упражнений.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, врассыпную по всему залу с заданием. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. Учить детей прыгать со скамейки, мягко приземляясь.	«Воробушки и кот»
Февраль	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов, с выполнением заданий. Развивать координацию движений. Учить ходьбе переменным шагом. Повторить прыжки с продвижением вперед. Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. Формировать правильную осанку. Развивать равновесие. Воспитывать смелость и выдержку в подвижной игре. Воспитывать интерес к совместной двигательной деятельности.	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, ходьбе в колонне по одному с заданием. Развивать координацию движений, ловкость и глазомер. Разучить бросание мяча через шнур. Повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать дружеские отношения в коллективе.	Упражнять детей в бросании мяча двумя руками из-за головы, прыжкам точно в обруч, не задевая его; в ходьбе и беге вокруг предметов. Развивать координацию движений. Продолжать учить подлезанию, не касаясь руками пола. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать смелость.	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках на полусогнутые ноги, в прокатывании мяча между предметами. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий. Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Совершенствовать умение прокатывать мяч между кубиками, подталкивая его двумя руками.	«Найди свой цвет» «Воробышки в гнездышках» «Воробышки и кот» «Лягушки-попрыгушки» «Мышки» «Лохматый пес» «Поезд»
Март	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры. Повторить прыжки между предметами. Разучить прыжки в длину с места. Развивать ловкость при прокатывании мяча; ориентацию, равновесие, прыгучесть. Воспитывать	Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его 2 ^{мя} руками, в ползании на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с заданием, ходьбе и беге врассыпную. Воспитывать интерес к физическим упражнениям. Развивать равновесие в ходьбе. Осуществлять	Упражнять детей в перепрыгивании через предметы, подлезанию под шнур, не задевая его. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами. Повторить упражнение в метании мяча друг другу. Развивать глазомер, ловкость, координацию движений, умение слышать команды и выполнять их.	Продолжать развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в прыжках через две линии, ползанию по гимнастической скамейке. Развивать координацию движений в ходьбе. Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать равновесие, прыгучесть. Воспитывать бережное отношение к физкульт.	«Кролики» «Найди свой цвет» «Зайка серый умывается» «Автомобили» «Воробышки и кот» «Найди свой домик» «Поезд»

	интерес к двигательной деятельности.	профилактику плоскостопия. Воспитывать смелость.	Воспитывать чувство коллективизма, интерес к двигательной деятельности.	инвентарю.	
Апрель	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Продолжать учить ходьбе вокруг кубиков, по кругу; беге с остановкой и поворотом в другую сторону. Развивать глазомер, прыгучесть, координацию движений. Воспитывать внимательн., стремление преодолевать трудности.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. Продолжать учить детей выполнять задания по сигналу. Развивать реакцию, координацию движений. Воспитывать стремление выполнять упражнения правильно. Научить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками. Способствовать тренировке выносливости. Воспитывать дружелюбие	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами. Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании на четвереньках, в ходьбе и беге между предметами. Развивать глазомер, равновесие, прыгучесть. Воспитывать внимательность бережное отношение к физкультурному инвентарю.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, упражнений в ползании. Продолжать учить сохранять равновесие при перешагивании через предметы, приземляться на носочки в прыжках. Развивать ловкость, глазомер. Учить бросать мяч вдаль, делая замах рукой сверху. Воспитывать интерес к физическим упражнениям. вызвать у детей эмоциональный отклик на игровую деятельность и желание участвовать в ней.	«Тишина» «По ровненькой дорожке» «Мы топаем ногами» «Огуречик, огуречик» «Воробышки и кот» «Наседка и цыплята» «Лягушки»
Май	Повторить ходьбу и бег врассыпную. Развивать ориентировку в пространстве. Повторить задание в равновесии и прыжках. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. Продолжать учить ходьбе колонной по одному, выполняя задания по сигналу, бегать врассыпную. Воспитывать интерес к двигательной деятельности.	Упражнять в бросании мяча вверх и ловле его. Упражнять в ходьбе и беге по сигналу; в лазании по наклонной лесенке. Повторить задание в равновесии. Упражнять в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную. Закреплять умение ползать по скамейке. Формировать правильную осанку. Воспитывать дружеские отношения.	Упражнять в ходьбе между предметами, беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках. Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании. Упражнять в прыжках длину с места. Повторить бросание мяча на дальность.	Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную. Упражнять в подлезании под шнур, сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжках. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать смелость.	«Мыши в кладовой» «Воробышки и кот» «Огуречик, огуречик» «Коршун и наседка» «Наседка и цыплята» «Поймай комара»

Средняя группа (4 - 5 л.)

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Сентябрь	Диагностика	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; в энергичном отталкивании 2 ^{мя} ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Учить детей чётко и точно выполнять все упражнения по просьбе педагога. Воспитывать интерес к двигательной деятельности.	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. Упражнять в прокатывании мяча друг другу, в равномерном беге с соблюдением дистанции. Развивать координацию движений в прыжках с доставкой до предмета, ловкость, умение быстро реагировать на сигнал. Воспитывать интерес к выполнению игровых заданий.	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу во время ходьбы. Закреплять умение группироваться при лазанье под шнур. Упражнять в ходьбе и беге по одному с заданием, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Развивать ловкость при лазанье под шнур, координацию движений в задании на равновесие; внимание, умение слышать команды и выполнять их. Воспитывать интерес к двигательной деятельности.	«Найди себе пару» «Найди свой цвет!» «Самолеты» «Зайцы и волк» «Огуречик, огуречик» «У медведя во бору»
Октябрь	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. Развивать ловкость в прыжках с продвижением вперед. Продолжать учить ходьбе и беге в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, с ускорением и замедлением темпа движений.	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч, развивая точность приземления. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, между предметами. Воспитывать чувство коллективизма при выполнении игровых упражнений, интерес к физической культуре. Способствовать развитию внимания, координации движений.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски. Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. Закреплять умение группироваться при лазанье под шнур. Воспитывать интерес к двигательной деятельности.	Повторить ходьбу в колонне по одному. Развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски. упражнять в подбрасывании мяча двумя руками. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную, подлезании под дугу, с помощью рук. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать внимательность при выполнении заданий.	«Кот и мыши» «У медведя во бору» «Автомобили» «Самолеты» «Огуречик, огуречик»

Ноябрь	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, в приземлении на полусогнутые ноги. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Учить находить свое место в шеренге после ходьбы и бега. Упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий. Закреплять умение действовать по сигналу, в беге с изменением темпа движения; умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. Развивать быстроту, ловкость, точность движений.	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о пол и ловле его двумя руками. Повторить ползание на четвереньках, ходьбу в колонне по одному с изменением направления. Развивать ловкость, способность ориентироваться в пространстве. Воспитывать внимательность при выполнении физкультурных упражнений.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, враспынную с остановкой на сигнал; в ползании на животе по скамейке, развивая силу и ловкость. Повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. Упражнять в прыжках с продвижением вперед. Формировать правильную осанку. Развивать равновесие в ходьбе по скамейке.	«Салки» «У медведя во бору» «Самолеты» «Кот и мыши» «Лиса и куры» «Цветные автомобили» «Ловишки»
Декабрь	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, в прыжках на 2 ^х ногах. Повторить ходьбу и бег колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную. Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. Формировать правильную осанку. Воспитывать интерес к двигательн. деятельности.	Упражнять детей в перестроении в пары на месте, ходьбе и беге по заданию педагога; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча. Способствовать развитию ловкости, быстроты. Воспитывать внимательность при выполнении двигательной деятельности.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, сохранять равновесие, развивать быструю реакцию на сигнал педагога. Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу. Повторить ползание на четвереньках. Продолжать учить ходьбе с высоким подниманием колен. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. Способствовать развитию скоростных качеств в беге.	Упражнять в выполнении действий по заданию, в ходьбе и беге навстречу друг другу, не наталкиваясь, прыжкам на 2 ^х ногах. Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе. Повторить упражнение в равновесии. Развивать прыгучесть, скорость реакции. Формировать правильную осанку. Воспитывать смелость при выполнении упражнений, интерес к совместной двигательной деятельности.	«Лиса и куры» «Самолеты» «У медведя во бору» «Цветные автомобили» «Зайцы и волк» «Птички и кошка»
Январь		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, со сменой ведущего. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая	Развивать быструю реакцию на сигнал педагога; ловкость и глазомер при прокатывании мяча друг другу. Повторить ползание на четвереньках.	«Кролики» «Найди себе пару» «Лошадки» «Лиса и куры»

		уменьшенной площади опоры. Учить отбивать мяч о пол. Повторить упражнения в прыжках, ползание на четвереньках. Формировать правильную осанку. Воспитывать интерес к упражнениям.	их; ползание по скамейке на четвереньках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Формировать правильную осанку, навык ходьбы и бега с преодолением препятствий. Развивать глазомер.	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в ходьбе и беге между предметами, в равновесии при ходьбе по скамейке. Закреплять умение правильно подлезать под шнур. Формировать правильную осанку. Воспитывать чувство коллективизма.	«Автомобили»
Февраль	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить задание в прыжках, в броске мяча друг другу. Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие; глазомер при прокатывании мячей между предметами.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в обруч. Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Продолжать упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен, прыжках через шнуры. Развивать глазомер. Воспитывать уважение друг к другу, смелость и внимательность.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками. Закреплять навык ползания на четвереньках. Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу, реакцию на сигнал. Научить детей выполнять активный замах при бросках мяча в вертикальную цель. Воспитывать внимательность при выполнении упражнений, интерес к играм с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения. Повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами, в ползании по скамейке, в равновесие, в прыжках на правой и левой ноге. Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании. Формировать правильную осанку. Воспитывать внимательность и волевое качество-выдержку. Развивать ловкость, прыгучесть.	«Котята и щенята» «У медведя во бору» «Лиса и куры» «Воробышки и автомобиль» «Перелет птиц»
Март	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную. Повторить упражнения в равновесии и прыжках. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры, правильную осанку. Развивать ловкость, прыгучесть.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку. Повторить ходьбу и бег врассыпную. Развивать ловкость и координацию в прыжках. Способствовать тренировке выносливости. Воспитывать интерес к двигательной деятельности, чувство коллективизма.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением заданий. Повторить прокатывание мяча между предметами. Упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Воспитывать собранность и внимательность при выполнении заданий.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу; в прыжках через шнуры, положенных в одну линию. Повторить ползание по скамейке; упражнения в равновесии и прыжках. Формировать навык остановки на звуковой сигнал в ходьбе. Воспитывать внимательность, смелость. Развивать равновесие.	«Перелет птиц» «Воробышки и автомобиль» «Бездомный заяц» «Самолеты»

Апрель	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, с перешагиванием через бруски по сигналу; ходьбе и беге врассыпную. Повторить задания в равновесии и прыжках. Продолжать учить метать мешочки в горизонтальную цель. Развивать равновесие, прыгучесть, глазомер при метании в цель. Воспитывать интерес к двигательной деятельности, выполнять упражнения эстетично.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе с выполнением заданий по команде. Закреплять умение занимать правильное и.п. в прыжках в длину с места. Продолжать учить отбивать мяч одной рукой и ловить его 2^{мя} руками. Научить метать в горизонтальную цель способом сверху. Воспитывать интерес к подвижной игре, умение ориентироваться в пространстве, выполнять упражнения эстетично.	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу, с высоким подниманием колен. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность. Повторить ползание на четвереньках. Совершенствовать умение метать мешочки на дальность. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать собранность и внимательность.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, ходьбе с остановкой по сигналу. Повторить упражнения в равновесии и прыжках. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать собранность и внимательность. Формировать представление о равнении по ориентиру и выполнять команды педагога. Упражнять в ходьбе по скамейке с дополнительными заданиями. Формировать правильную осанку.	«Пробеги тихо» «Охотник и зайцы» «Совушка» «Птички и кошка» «Лиса и куры»
Май	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить прыжки в длину с места. Упражнять в прокатывании мяча между предметами. Закрепить умение прыгать в длину с места через несколько шнуров. Способствовать развитию умения ориентироваться в пространстве и быстроты движений. Развивать ловкость прокатывании мяча между предметами. Закреплять умение действовать по сигналу педагога.	Повторить ходьбу со сменой ведущего. Упражнять в прыжках в длину с места. Развивать ловкость в упражнениях с мячом, сноровку в метании мешочков на дальность, скоростные качества в беге. Воспитывать чувство коллективизма.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, с изменением направления движения по сигналу, в ползании по скамейке. Повторить метание в вертикальную цель. Развивать ловкость, быстроту реакции. Воспитывать умение действовать коллективно.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках, в ползании по скамейке с мешочком на спине. Развивать сноровку в метании мешочков на дальность. Воспитывать интерес к физическим упражнениям. Формировать правильную осанку.	«Котята и щенята» «Совушка» «Зайцы и волк» «У медведя во бору» «Воробышки и автомобиль»

Старшая группа (5 - 6 л.)

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Сентябрь	Диагностика	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; в энергичном отталкивании двумя ногами от пола; в прыжках с продвижением вперед; в перебрасывании мяча. Учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по скамейке. Развивать ловкость и быстроту. Воспитывать дружеские отношения в игре.	Повторить ходьбу и бег между предметами. Учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту). Упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег. Развивать глазомер. Воспитывать дружелюбие.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге; упражнять в ползании по скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. Обучать прыжкам на 2 ^х ногах с мешочком, зажатым между колен. Развивать ловкость в беге. Воспитывать чувство коллективизма.	«Мышеловка» «Ловишки с лентами» «Фигуры» «Удочка» «Мы, веселые ребята»
Октябрь	Учить детей перестроению в колонну по два; ходьбе приставным шагом по скамейке. Упражнять в непрерывном беге до 1 мин., в перепрыгивании через шнуры и бросании мяча. Разучить упражн. с передачей мяча 2 ^{мя} руками от груди. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по скамейке. Воспитывать внимательность и умение чётко реагировать на команду педагога, уважительное отношение к товарищам.	Разучить с детьми поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному. Упражнять в беге с перешагиванием через бруски. Закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании. Повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре. Воспитывать самостоятельн. при выполнении упражнений.	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу; бег враспынную. Развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель. Упражнять в подлезании под дугу; ходьбе по скамейке боком приставным шагом. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать у детей чувство решительности, стремление выполнять упражнения эстетично.	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами). Повторить пролезание в обруч боком. Упражнять в равновесии и прыжках. Развивать равновесие. Воспитывать собранность и внимательность.	«Не попадись» «Не оставайся на полу» «Удочка» «Гуси-лебеди»
Ноябрь	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен. Упражнять в прыжках и	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами. Учить прыжкам	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»). Повторить	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу, игровое упражнение с прыжками. Упражнять в	«Пожарные на учении» «Не попадись» «Не оставайся на

	перебрасывании мяча в шеренгах. Упражнять в медленном беге, в ходьбе с остановкой по сигналу, между предметами. Развивать реакцию. Воспитывать дружелюбие. Закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании.	на правой и левой ноге попеременно с продвижен. вперед. Упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, скорость реакции. Воспитывать дружеские отношения в игре.	ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места. Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. Воспитывать собранность и внимание.	сохранении равновесия и прыжках, в ходьбе и беге между предметами. Развивать скорость реакции и прыгучесть. Воспитывать внимательность, уважительное отношение к товарищам.	полу» «Гуси-лебеди» «Удочка» «Фигуры»
Декабрь	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга; в беге между предметами, не задевая их; в бросании мяча друг другу. Разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя равновесие и правильную осанку. Отрабатывать навык прыжка на 2 ^х ногах с преодолением препятствий. Развивать скорость реакции, прыгучесть.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с поворотом в другую сторону. Разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Упражнять в ползании на четвереньках между предметами, подбрасывании и ловле мяча. Развивать ловкость и координацию движений. Воспитывать внимательность и умение чётко реагировать на сигнал.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную. Закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в ползании по скамейке на животе и сохранении равновесия. Развивать ловкость, глазомер. Воспитывать самостоятельн. при выполнении упражнений. Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге врассыпную. Учить подталкивать мяч головой при ползании. Упражнять в равновесии и прыжках. Повторить ходьбу с изменением направления движения и с остановкой по сигналу. Упражнять в ползании по скамейке на животе. Повторить ходьбу и бег с поворотом. Воспитывать внимательность.	«Ловишки с ленточками» «Гуси-лебеди» «Не оставайся на полу» «Удочка» «Охотники и зайцы» «Хитрая лиса»
Январь	Праздничные дни с 1 января по 10 января	Упражнять детей ходить и бегать между предметами; в прыжках с ноги на ногу; в метании мяча, развивая ловкость и глазомер; в проползании под дугами, подталкивая мяч. Формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске. Повторить ходьбу и бег между кубиками. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	Повторить ходьбу и бег между предметами. Закрепить умение перебрасывать мяч друг другу. Упражнять в пролезании в обруч и равновесии; в ходьбе с перешагиванием через кубики с мешочком на голове, сохраняя равновесие. Формировать правильную осанку. Воспитывать чувство коллективизма.	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках. Упражнять в ходьбе по скамейке с мешочком на голове, в ведении мяча в прямом направлении, в прыжках через шнуры на 2 ^х ногах. Повторить ходьбу по скамейке. Развивать прыгучесть, ловкость. Воспитывать желание выполнять упражнения правильно.	«Медведи и пчелы» «Совушка» «Не оставайся на полу» «Хитрая лиса»

Февраль	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин.; в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. Продолжать учить сохранять устойчивое равновесие. Развивать скорость. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; в подлезании под дугу и отбивании мяча о пол. Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места. Развивать ловкость и быстроту реакции. Воспитывать дружеские отношения в игре.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Учить метанию мешочков в вертикальную цель. Упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. Повторить ходьбу на носках между кеглями. Развивать ловкость. Осуществлять профилактику плоскостопия.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную. Закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер. Повторить ползание по скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. Воспитывать собранность и внимательность при выполнении физических упражнений.	«Охотники и зайцы» «Совушка» «Не оставайся на полу» «Хитрая лиса» «Мышеловка» «Гуси-лебеди» «Совушка»
Март	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу. Разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку. Упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать уважительное отношение к товарищам.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную. Разучить прыжок в высоту с разбега. Упражнять в метании мешочков в цель, в ползании по прямой, между кеглями. Развивать ловкость, глазомер. Воспитывать внимательность и умение четко реагировать на команды.	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании, ходьбе с перестроением в пары и обратно. Повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках с мячом. Воспитывать самостоятельн. при выполнении упражнений. Продолжать знакомить детей с расчетом на первый- второй. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях.	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании. Повторить ползание на четвереньках между предметами. Уметь сохранять равновесие при ходьбе с перешагиванием через кубики. Развивать глазомер. Продолжать знакомить детей с расчетом на первый- второй. ориентировку в пространстве. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях. Воспитывать собранность и внимательность.	«Пожарные на учении» «Мышеловка» «Медведи и пчелы» «Хитрая лиса» «Стоп» «Охотники и зайцы» «Не оставайся на полу»
Апрель	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в прыжках на 2 ^х ногах и метании в вертикальную цель. Продолжать учить сохранять устойчивое	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Разучить прыжки с короткой скакалкой. Упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу, в беге врассыпную. Закреплять исходное положение при метании мешочков в	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами. Закреплять навык лазанья под дугами разными способами. Учить группироваться при	«Медведь и пчелы» «Не оставайся на полу» «Стоп» «Карусель»

	равновесие при ходьбе по скамейке. Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу с перешагиванием через шнуры, упражнения в равновесии и прыжках. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать собранность и внимательность. Развивать глазомер, равновесие, внимание. Формировать правильную осанку.	Повторить ходьбу и бег между предметами. Закреплять навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках. Воспитывать интерес к двигательной деятельности.	вертикальную цель. Упражнять детей в непрерывном беге, в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Повторить ползание по прямой с переползанием через препятствие. Воспитывать смелость, внимание и собранность.	пролезании в обруч. Упражнять в равновесии и прыжках. Повторить задания в прыжках и ходьбу на носочках. Воспитывать внимание и собранность. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать интерес к подвижным играм.	«Удочка» «Хитрая лиса» «Горелки»
Май	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по сигналу; в сохранении равновесия на повышенной опоре. Повторить упражнения в прыжках и с мячом. Развивать ловкость и глазомер. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать умение контролировать свои эмоции в играх, интерес к подвижным играм.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы, в перебрасывании мяча друг другу и ползании. Разучить прыжок в длину с разбега. Упражнять в забрасывании мячей в корзину. Развивать глазомер, прыгучесть, реакцию. Воспитывать умение контролировать свои эмоции в играх.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной, по одному и враспынную, не задевая их. Упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; в пролезании в обруч и равновесии. Развивать прыгучесть, ориентировку в пространстве. Воспитывать умение выполнять упражнения эстетично.	Повторить ходьбу с замедлением и ускорением темпа движения. Закреплять навык ползания по скамейке на животе. Повторить ходьбу с перешагиванием через предметы и прыжки между предметами. Упражнять в беге и ходьбе в чередовании. Развивать скорость, ловкость. Воспитывать ответственность, умение ориентироваться в пространстве.	«Мышеловка» «Медведь и пчелы» «Не оставайся на полу» «Пожарные на учении» «Горелки» «Караси и щука»

Подготовительная к школе группа (6 - 7 л.)

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Сентябрь	Диагностика	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по	Упражнять в равномерном беге и беге с ускорением; в равномерном беге с соблюдением дистанции. Знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и	Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции. Развивать координацию движений в прыжках между предметами. Повторить упражнения в	«Ловишки» «Хитрая лиса» «Не оставайся на полу» «Мышеловка» «Удочка»

		повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. Способствовать тренировке внимательности, ловкости.	глазомер, точность движений. Повторить прыжки на 2 ^х ногах с продвижен. вперед. Развивать координацию движений в прыжках с доставкой до предмета. Повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. Воспитывать смелость, решительность, интерес к занятиям физической культуры.	ползании. Воспитывать смелость, решительность. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу. Развивать внимание и быстроту движений. Способствовать воспитанию выносливости.	«Не попадись»
Октябрь	Продолжать закреплять навыки ходьбы и бега между предметами. Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в равновесии при ходьбе по скамейке с выполнен. заданий; сохранении равновесия на повышен. опоре и прыжках. Развивать ловкость в упражнении с мячом; быстроту и точность движений при передаче мяча. Способствовать тренировке скорости реакции, ловкости. Повторить прыжки через шнуры. Воспитывать умение действовать в коллективе.	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. Учить отбивать мяч одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывать его в корзину. Воспитывать интерес к совместным коллективным действиям.	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ходьбе по рейке гимнаст. скамейки; в равновесии при ходьбе приставным шагом. Повторить прыжки между предметами. Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу, упражнения в прыжках и с мячом. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать умение действовать в коллективе.	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Воспитывать чувство товарищества и целеустремленность.	«Перелет птиц» «Хитрая лиса» «Не оставайся на полу» «Ловишки» «Удочка»
Ноябрь	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу. Упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; в ходьбе между предметами.	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу. Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках через скакалку. Развивать координацию	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами, ползании на четвереньках; повторить ведение мяча. Упражнять в лазанье под дугу, в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; повторить упражнения в прыжках на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении	«Догони свою пару» «Хитрая лиса» «Круговая лапта» «Не оставайся на полу» «Перелет птиц»

	Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Повторить задание в прыжках. Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги. Развивать координацию движений в упражнениях с мячом. Способствовать развитию ловкости, прыгучести. Воспитывать смелость, решительность.	движений в упражнениях с мячом. Способствовать развитию ловкости, прыгучести. Повторить бег в среднем темпе (продолжит. до 1,5 минуты). Развивать точность броска, глазомер. Упражнять в прыжках.	площади опоры. Воспитывать интерес и любовь к занятиям физической культурой.	заданий с мячом.	«Ловишки» «Фигуры» «Удочка»
Декабрь	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; прокатывании мяча между предметами; ползании под шнур. Повторить упражнения и эстафету с мячом. Развивать равновесие, прыгучесть. Воспитывать чувство коллективизма.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; упражнять в ползании на животе, в подбрасывании мяча, упражнения в прыжках. Развивать ловкость и глазомер. Способствовать развитию ловкости. Воспитывать смелость, решительность.	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону. Упражнять в ползании по скамейке; в прыжках через короткую скакалку. Повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Способствовать развитию координации. Воспитывать смелость, решительность, интерес к совместным коллективным действиям.	«Хитрая лиса» «Не оставайся на полу» «Ловишки с ленточкой» «Перелет птиц» «Попрыгунчики-воробышки» «Фигуры»
Январь	Праздничные дни с 1 января по 10 января.	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на 2 ^х ногах через препятствие. Повторить прокатывание мяча между предметами. Упражнять в ходьбе по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове. Способствовать развитию ловкости, равновесия.	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением различных заданий; в прыжках в длину с места. Развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке, реакцию на сигнал. Воспитывать решительность.	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры). Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Повторить лазанье под шнур, упражнения в прыжках и на равновесие. Закреплять навык ходьбы и бега с изменением направления движения. Воспитывать решительность. Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения. Развивать ловкость. Способствовать воспитанию выносливости.	«День и ночь» «Попрыгунчики-воробышки» «Совушка» «Хитрая лиса» «Удочка»

Февраль	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнит. задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Повторить ходьбу в колонне по одному с выполнением заданий. Развивать ловкость, прыгучесть.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений и для рук; в переброске мяча; в прыжках на правой и левой ноге попеременно. Разучить прыжки с подскоком. Повторить бросание мячей друг другу, ползание под дугу. Развивать реакцию на сигнал. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; в ползании на животе, в равновесии. Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. Формировать правильную осанку. Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно.	Повторить ходьбу со сменой темпа движения. Упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге; в метании мешочков в горизонтальную цель, развивая ловкость и глазомер. Повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнит. задания. Воспитывать дружелюбие.	«Ключи» «Не оставайся на полу» «Совушка» «Не попадись» «Салки с ленточкой» «Жмурки» «Хитрая лиса»
Март	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Повторить ходьбу и бег между предметами и враспынную. Повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Способствовать развитию прыгучести. Формировать правильную осанку.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Повторить ходьбу и бег с заданием. Повторить прыжки через скакалку. Развивать прыгучесть, равновесие. Воспитывать внимательность и собранность при выполнении заданий.	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Повторить упражнения для равновесия. Развивать внимание. Воспитывать интерес к выполнению упражнений.	Продолжать упражнять прыжкам через скакалку. Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье под шнур; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом.	«Ключи» «Догони свою пару» «Мышеловка» «Не попадись» «Волк во рву» «Не оставайся на полу» «Совушка»
Апрель	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; ходьба вокруг кубиков; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Продолжать упражнять детей в прыжках через скакалку,	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках. Повторить	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии; ходьбе боком приставным шагом с мешочком на голове,	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	«Хитрая лиса» «Не попадись» «Мышеловка» «Ключи» «Ловишки» «Хитрая лиса» «Ловишки с ленточкой»

	упражнения на равновесие. Упражнять в прыжках на 2 ^х ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. Развивать координацию движений. Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно.	упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. Воспитывать стремление выполнять упражнения правильно.	перешагивая через предметы. Повторить прыжки через скакалку. Способствовать развитию прыгучести и равновесия. Воспитывать собранность, внимательность.		«Волк во рву»
Май	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании мяча о стенку. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание. Развивать равновесие, прыгучесть. Воспитывать умение действовать в коллективе.	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием. Повторить упражнения с мячом. Воспитывать умение действовать в коллективе.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; беге по кругу с поворотом в другую сторону в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. Повторить лазанье под шнур прямо и боком в группировке. Развивать реакцию на сигнал.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье под шнур; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. Повторить прыжки на 2 ^х ногах между предметами. Развивать скоростно- силовые качества. Воспитывать умение действовать в коллективе.	«Совушка» «Горелки» «Волк во рву» «Воробьи и кошка» «Охотники и утки»

Перечень мероприятий по взаимодействию с педагогами ГБДОУ

Месяц	Тема	Цель
Сентябрь	Консультация «Задачи физического воспитания детей на текущий уч. год»	Приобщать педагогов к активной, совместной работе в новом учебном году, желание проявлять творчество, инициативу.
	Беседа «Оформление спортивных уголков в группах»	
	Беседа «Индивидуальная работа с детьми» (ОО «Физическое развитие»)	Ознакомить с особенностями физического развития детей.
Октябрь	Информационная корзина «Изготовление атрибутов к подвижным играм»	Внести изменения в содержание предметно-развивающей среды физкультурных уголков групп.
	Консультация «Планирование основных движений на прогулке в течение недели»	Совершенствование работы в ГБДОУ по физическому развитию, расширение компетентности педагогов по организации двигательной активности детей.
	Информационная корзина «Здоровье и безопасность дошкольников»	Обеспечение безопасности жизни и здоровья детей в движении при использовании физкультурного оборудования.
Ноябрь	Беседа «Игры на свежем воздухе»	Предложить педагогам варианты подвижных игр на прогулке.
	Консультация «Игровые физкультурные занятия на воздухе как эффективная форма физкультурно-оздоровительной работы в ГБДОУ»	Выяснить совместно с педагогами, чем игровое занятие по ОО «Физическое развитие» отличается от традиционного.
Декабрь	Информационная корзина «Самостоятельная двигательная активность детей в условиях групповой комнаты»	Дать рекомендации по оформлению зон двигательной активности, проявляя при этом эстетический вкус в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей.
Январь	Беседа «Игры, которые лечат»	Познакомить с играми для выработки правильного дыхания.
	Папка - шарма «Нетрадиционное спортивное оборудование»	Рекомендации по использованию нетрадиционного спортивного оборудования для оздоровления детей.
Февраль	Информационная корзина «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»	Подобрать материал для воспитателей о закаливании в зимний период.
	Буклет «Солнце, воздух и вода»	Обеспечить плодотворное взаимодействие педагогов с родителями.
	Консультация «Двигательный режим детей»	Формировать представление о здоровом образе жизни и физической культуре.
Март	Консультация «Организация активного отдыха в ГБДОУ».	Интеграция образовательных областей по задачам физкультурно-оздоровительной работы.
Апрель	Консультация «Физическое воспитание и развитие детей дошкольного возраста. Что нужно знать?»	Развитие профессиональных способностей педагогов в образовательном процессе по обеспечению физического и психического здоровья дошкольников.
Май	Презентация «Игры с мячом»	
	Информационная корзина «Организация физкультурно-оздоровительной работы в летний период»	Познакомить педагогов с требованиями к совместной работе по вопросам физического воспитания.
	Консультация «Закаливание и физическое развитие детей летом»	Применение в практической деятельности здоровьесберегающих технологий.

План работы по взаимодействию с родителями воспитанников

Месяц	Неделя	Содержание работы	Формы и методы работы	Цель
Сентябрь	1	«Гигиена одежды и обуви для занятий по физической культуре»	Консультация (стендовый материал)	Познакомить родителей с рекоменд. к одежде и обуви детей, для физ. занятий в зале и на воздухе.
	2	«Здоровые дети в здоровой семье»	Консультация	Помочь родителям в приобщении детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье; пропаганда здорового образа жизни.
	3	«Азбука безопасности»	Конкурс рисунков	Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности. Закрепление правил безопасности в быту и на улице.
	4	«Задачи физического воспитания на учебный год»	Родительское собрание	Знакомство родителей с физкультурно-оздоровительной работой и мероприятиями на уч. г.
Октябрь	1	«Физическое развитие дошкольника»	Информацион. ширмочка	В доступной форме донести нужную информацию до каждого родителя.
	2	«Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой»	Консультация	Повышать интерес детей к физической культуре; пропаганда здорового образа жизни.
	3	«Уголок здоровья дома»	Консультация	Познакомить родителей с организацией физкульт.- оздоровительн. среды дома.
	4	«Как мы отдыхаем»	Конкурс рисунков	Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности.
Ноябрь	1	«Здоровье начинается со стопы»	Консультация	Информировать родителей о важности своевременной профилактики плоскостопия у детей.
	2	«Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия»	Памятка	Познакомить родителей с упражнениями, направленными на укрепление мышц стопы и способствующие профилактике плоскостопия.
	3	«Вместе весело шагать по просторам»	Консультация	Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению их к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье.
	4	Участие родителей в изготовлении нестандарт. оборуд., изготовленного своими руками	Конкурс	Организация продуктивного общения всех участников образовательного процесса.
Декабрь	1	«Выбираем вид спорта для ребенка»	Консультация	Помочь родителям с выбором спортивных кружков и секций, с учетом природных данных, темперамента ребенка.
	2	«Пропаганда здорового образа жизни в семье»	Консультация	Познакомить родителей с условиями обеспечения оптимального двигательного режима для оздоровления и закаливания детей.
	3	«Небезопасные зимние забавы»	Консультация	Познакомить родителей с формами работы по соблюдению правил безопасного поведения зимой.

	4	«Комплекс упражнений по профил. нарушений осанки» и «Правила поддержания правильной осанки»	Памятка	Познакомить родителей с упражнениями, направленными на форм. правильной осанки и формами их организации и проведения дома.
Январь	1	«Играем вместе с ребенком на прогулке»	Рекомендации	Познакомить родителей с любимыми играми детей; способствовать приобщению к ЗОЖ.
	2	«Что делать, если ребенок часто болеет?»	Консультация	Познакомить родителей с информац. по оздоровлению ЧБД, и способами профилактики простуд. заболеваний.
	3	«Зимние виды спорта»	Конкурс рисунков	Привлечение родителей к формирован. интереса детей к физ. культуре.
	4	«Развитие у детей физических качеств в подвижных играх»	Беседа	Познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в выходные дни.
Февраль	1	«Как одевать ребенка для зимних прогулок»	Рекомендации	Формирование представлений о здоровом образе жизни.
	2	«Оздоровление детей в домашних условиях»	Памятка	Информировать родителей об организации физкультурно - оздоровит. деятельности с детьми.
	3	«Поскорей бы подрасти, чтобы в армию пойти!»	Спортивно-музыкальный праздник	Доставить радость общения детям с родителями; побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях.
	4	«Наша армия»	Выставка рисунков	Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельн.
Март	1	Родителям на заметку «Десять заповедей для родителей»	Консультация (стендовый материал)	Пропаганда здорового образа жизни.
	2	«Роль подвижных игр в оздоровлении детей»	Беседа	Познакомить родителей с подвижными играми и их значением для сохранения здоровья детей.
	3	«Игры с мячом»	Беседа, рекомендации	Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты.
	4	«Масленица»	Праздник - развлечение	Привлекать родителей к участию в жизни ГБДОУ.
Апрель	1	«Влияние спортивных привычек в семье на здоровье ребенка»	Консультация	Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье.
	2	«Значение режима дня для здоровья ребенка»	Консультация	Познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной среды в ГБДОУ
	3	«Как организовать физкультурно-оздоровит. работу дома»	Беседа	Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома.
Май	1	«Спорт, спорт, спорт»	Фотовыставка	Привлечение родителей к участию в жизни ГБДОУ.
	2	«Спортивный уголок дома»	Рекомендации	Знакомство с физ. оборудованием для проведения занятий физическими упражнениями в домашних условиях.
	3	«Осторожно - лето»	Беседа	Правила безопасности при нахождении на улице в летний период.
	4	«Лето-пора закаляться»	Консультация	Стимулировать повышения внимания к вопросам здоровья, питания, ЗОЖ, рациональной двигательн. активности.

План проведения физкультурных праздников и досугов на 2022-2023 уч. год

Месяц	Мероприятия	Группа	Ответственные
Сентябрь	«В гости к мишке»	Младшая	Инструктор по физкультуре, воспитатели
	«Страна правил дорожного движения»	Средняя	
	«Город без машин»	Старшая	
	«День знаний»	Подготовительная	
Октябрь	«Мишка-шалунишка»	Младшая	Инструктор по физкультуре, воспитатели
	«В гости к мишке»	Средняя	
	«Осенний калейдоскоп движений»	Старшая	
	«Урожай собирай и на зиму запасай»	Подготовительная	
Ноябрь	«Мячик круглый есть у нас»	Младшая	Инструктор по физкультуре, воспитатели
	«Волшебные человечки»	Средняя	
	«Страна правил дорожного движения»	Старшая	
		Подготовительная	
Декабрь	«Здравствуй зимушка-зима»	Младшая	Инструктор по физкультуре, воспитатели
	«Зимнее приключение»	Средняя	
	«Здравствуй, зимушка-зима!»	Старшая	
	«Сто затей для друзей»	Подготовительная	
Январь	«Бобик в гостях у ребят»	Младшая	Инструктор по физкультуре, воспитатели
	«Бобик в гостях у ребят»	Средняя	
	«В мире сказок»	Старшая	
	«Зимние забавы»	Подготовительная	
Февраль	Мини-проект «Мой веселый звонкий мяч»	Младшая	Инструктор по физкультуре, воспитатели
	«Поскорей бы подрасти, чтобы в армию пойти!» - спортивный праздник.	Средняя	
		Старшая	
		Подготовительная	
Март	«В гости к ежику»	Младшая	Инструктор по физкультуре, воспитатели
	«Народные игрушки»	Средняя	
	«Мамины помощники»	Старшая	
	«Масленичные старты»	Подготовительная	
Апрель	«В гости к мишке косолапому»	Младшая	Инструктор по физкультуре, воспитатели
	«Веселые ребята»	Средняя	
	«Весёлые старты»	Старшая	
	«Космическое путешествие»	Подготовит.	
Май	«Как медвежонок маму искал»	Младшая	Инструктор по физкультуре, воспитатели
	«Путешествие в сказку»	Средняя	
	«Здравствуй лето»	Старшая	
	«День Победы - праздник Дедов»	Подготовительная	
Июнь	«Коза с козлятами»	Младшая	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
	«Мы растем здоровыми»	Средняя	
	«Путешествие на остров Здоровья»	Старшая	
	«Путешествие на планету Здоровья»	Подготовительная	
	Летний спортивный праздник	Все группы	