

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №16

Утверждена приказом  
МБДОУ «Детский сад № 16»  
от 30.08.2022 г № 207 - п

Рабочая программа  
инструктора по физической культуре (зал)  
Козабаранова Н.С.

Срок реализации: 1 год

г. Саров, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Целевой раздел</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи реализации Программы.....	4
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.....	4
1.4. Возрастные особенности детей дошкольного возраста.....	5
1.5. Планируемые результаты.....	7
<b>2. Содержательный раздел</b>	<b>12</b>
2.1. Содержание образовательной области «Физическое развитие».....	12
2.1.1 Образовательная область «Физическое развитие».....	14
2.1.2 Интеграция образовательной области «Физическое развитие».....	36
2.2. Формы, способы, методы организации реализации Программы.....	37
2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.....	42
2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы .....	46
2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....	50
2.6. Иные характеристики содержания программы.....	52
<b>3. Организационный раздел</b>	<b>55</b>
3.1. Материально – техническое обеспечение реализации рабочей программы.....	55
3.2. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды физкультурного зала.....	55
3.3. Распорядок и режим дня .....	59
3.4. Виды взаимодействия с детьми в летний период.....	72
3.5. Организация развивающей предметно - пространственной среды.....	72
<b>4. Дополнительный раздел</b>	<b>76</b>
4.1. Краткая презентация Программы.....	76
4.2. Приложение № 1.....	77

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурные досуги, неделя спорта являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Рабочая программа разработана на основе основной образовательной программы Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 16» и в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013г. № 26 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса для групп дошкольного возраста по образовательной области «Физическое развитие».

## 1.2. Цели и задачи реализации Программы

**Целью программы является:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

**Задачи реализации программы:**

- содействовать полноценному физическому развитию;
- обеспечить безопасность жизнедеятельности;
- укреплять здоровье детей;
- развивать основные физические качества (силу, гибкость, ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве, равновесие);
- развивать основные движения (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание);
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни (в закаливании, двигательном режиме, при формировании полезных привычек и др.);
- формировать начальные представления о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами

## 1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей Программы

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов, подходов** в воспитании и развитии детей.

**Деятельностный подход** к развитию ребенка и организации образовательного процесса (А.Н.Леонтьев, С.Л.Рубинштейн, А.В.Запорожец, П.Я.Гальперин, В.В.Давыдов и др.), который с необходимостью предполагает, что деятельность всегда субъектная, поскольку ее строит сам ребенок: ставит задачу, ищет способы и средства достижения цели и т.п. В дошкольном возрасте реализация деятельностного подхода имеет свою специфику — ребенок развивается только в развивающейся деятельности, поэтому основное внимание педагога направляется не столько на достижение результата (красивый рисунок, аккуратная поделка и т.п.), сколько на организацию самого процесса деятельности, который для самого ребенка имеет самоценное значение, и характеризуется многократными пробующими действиями с целью нахождения решения, что приносит ему большое эмоциональное удовлетворение и формирует новые познавательные мотивы.

**Возрастной подход** (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, Л.И.Божович, А.В.Запорожец, Ж.Пиаже) к проблеме развития психики ребенка.

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

**Личностный подход** (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Л.И.Божович, Д.Б.Эльконин, А.В.Запорожец) к проблеме развития психики ребенка.

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит, прежде всего эволюция поведения и

интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

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

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

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

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

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

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

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

#### **1.4. Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста**

##### **Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет.**

В младшем дошкольном возрасте дети наиболее подвижны их движения хаотично и не координированы. Задача физического воспитания в этом возрасте - развить у детей интерес к процессу движения. Главным направлением работы является создание условий для творческого освоения эталонов движения детьми в различных ситуациях. Большинство занятий направлено на освоение основных движений: ходьба, бега, прыжков, лазания, ловли и броски мяча,

равновесию. Основные движения тесно сочетаются с подвижными играми. Эффективным приемом является описание воображаемой ситуации, в которой задействован известный персонаж «Зайка серенький сидит». Широко используется в занятиях упражнения на подражания, птичка летает, зайчик скачет. Все это создает благоприятные условия для развития двигательных навыков и физических качеств. При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые, они не разрушаются полностью и впоследствии могут снова проявиться. Обучение каждому новому плавательному упражнению (движению) требует от ребёнка определённой готовности, поэтому оно сводится к игре. Эмоциональная насыщенность игры позволяет ребёнку активно двигаться в воде, помогает проявлять свои подражательные способности. Для освоения сложных плавательных упражнений подбираются такие игры, в которых ребёнок подготавливается к более сложным подвижным играм.

### **Возрастные особенности детей 4-5 лет.**

Этот возраст является периодом интенсивного роста и развития ребенка. В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и легкость их выполнения. На этом фоне особое внимание уделяется индивидуальным проявлениям детей к окружающей их действительности.

Воспитывается устойчивый интерес к различным видам движений, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия. Формируются обобщенные представления о возможностях основного движения для включения его в различные виды деятельности. Особое значение приобретают совместные сюжетно - ролевые игры. Они становятся в этом возрасте ведущим видом деятельности. На пятом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге, пытается осваивать более сложные движения. У детей 4-5 лет закрепляются умения и навыки плавания, приобретённые на занятиях в младшей группе. Упражнения в воде и игры выполняются детьми на глубине 70 см. без поддержки взрослого. Детей среднего возраста учат выполнять упражнения сначала на суше, а затем повторяют их в воде. Особенно важен показ упражнения в воде: дети воспринимают последовательность выполнения и понимают, что сделать его в воде вполне возможно. Краткое и доступное объяснение помогает ребёнку сознательно овладеть правильными движениями. В объяснении используются образные сравнения, так как мышление детей среднего возраста образное. Образ должен быть понятен детям. Большое значение уделяется воспитанию у детей организованности и дисциплинированности. В обучении используются разнообразные игровые упражнения и игры.

### **Возрастные особенности детей 5 -6 лет**

В старшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Завершается процесс формирования скелетной мускулатуры, увеличивается длина верхних и нижних конечностей, происходит окостенение позвоночника. Детям шестого года жизни доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. На шестом году жизни у детей значительно улучшаются

показатели ловкости. Они овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. К шести годам дети владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль, совершенствуется техника выполнения ползания и лазания, бега, различных видов прыжков. В группах детей старшего дошкольного возраста начинается новый этап в обучении плаванию: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. В старшей группе овладение техникой плавания предполагает использование подготовительных и подводящих упражнений, в том числе и на суше. Новые движения рук, ног, дыхания и их согласование сначала выполняется на суше, а затем переносятся в воду. Дети продолжают разучивать скольжение на груди и на спине. В этом возрасте дети обращают больше внимания на качество движения рук и ног при плавании.

### **Возрастные особенности детей 6 - 7 лет**

К семи годам у детей увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. В подготовительном возрасте дети способны достичь сравнительно высоких результатов в беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча, в лазанье, а также могут овладеть техникой простых элементов спортивных игр. Также отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. Дошкольники способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности. В обучении детей плаванию ставятся иные задачи: освоение спортивных способов плавания; изучение техники движения кролем на груди и на спине. В процессе овладения новыми упражнениями детьми подготовительной группы используются следующие методические приёмы: показ упражнений, средства наглядности, разучивание упражнений, исправление ошибок, подвижные игры в воде, самооценка двигательных действий, межличностные отношения между инструктором и ребёнком, игры на внимание и память, соревновательный эффект, контрольные задания.

### **Возрастные особенности детей с ОВЗ в возрасте 6-7 лет**

Более совершенной становится крупная моторика: ребенок хорошо бегает на носках, прыгает через веревочку, попеременно на одной и другой ноге, катается на двухколесном велосипеде, на коньках. Появляются сложные движения: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени).

## **1.5. Планируемые результаты**

### **3-4 года**

#### **1. Чему научатся:**

Постепенно дети узнают и называют разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания, лазания, катания, бросания и выполнения общеразвивающих упражнений (стоя, сидя,

лежа); новые физкультурные пособия (мячи, ленты, погремушки, кубики и другие), их свойства и возможные варианты их использования. Дети осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх. Узнают о возможности передачи движениями повадок знакомых им животных, птиц, насекомых. Дети знакомятся со спортивными упражнениями, учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы перестроений. Получают представление об органах чувств и о их роли в организме, вредной и полезной пище, о навыках гигиены и опрятности в повседневной жизни.

## 2. Что освоют дети:

Умеет ходить прямо, сохраняя заданное направление, не шаркая ногами; бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп в соответствии с указанием воспитателя. Может сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы. Может ползать на четвереньках, лазать по лестнице –стремлянке, по гимнастической стенке произвольным способом. Умеет энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем 40 см. Умеет катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; бросать мяч вниз об пол и вверх 2-3 раза подряд и ловить его; метать предметы правой и левой рукой на дальность не менее 5 м. Может строиться в колонну, шеренгу, круг. Умеет выполнить общеразвивающие упражнения по сигналу педагога, согласовывать темп и ритм упражнений по показу воспитателя. Может самостоятельно скатываться на санках с горки, катать на санках друг друга. Может выполнять танцевальные композиции. Умеет скользить по ледяной дорожке с помощью взрослых. Может передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять повороты на месте на лыжах.

## 3. Итоги освоения Программы:

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

### **4-5 лет**

#### 1. Чему научатся:

Дети узнают о том, что можно выполнять упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные махи, вращения), требования к правильной осанке во время ходьбы и положениях стоя и сидя, разные виды бега. Результат в упражнении зависит от правильного выполнения главных элементов техники: в беге от активного толчка и выноса маховой ноги, в прыжке в длину с места – от энергичного отталкивания и маха руками вперед-вверх. Дети узнают основные требования к технике ловли и отбивания мяча от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующимся шагом одноименным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводными упражнениями. Узнают новое о спортивных упражнениях: зимой можно скользить по ледяным дорожкам с разбега. Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцевальные позиции, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым способом. Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами из использования в соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упражнения на развитие физических качеств. У



детей сформируются представления о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека, о режиме питания, о умении оказывать себе элементарную помощь при ушибах. Узнают о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Познакомятся с понятием «здоровье», «болезнь».

2. Что освоят дети:

Умеет ходить и бегать, согласуя движения рук и ног, сохранять равновесие на ограниченной площади опоры. Умеет 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 5 раз подряд. Может лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на стопы и ладони, колени и ладони, на животе, подтягиваясь руками. Умеет принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места не менее 70 см. Умеет строиться в колонну, круг, шеренгу, выполнять повороты на месте и переступанием. Умеет правильно принимать исходные положения, соблюдать направление движения тела и его частей.

Умеет выполнять движения в такт музыки быстро и медленно; выбрасывать ноги вперед, назад, в сторону; выполнять движения парами по кругу в танцах и хороводах.

Может самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, самостоятельно скользить по ледяной дорожке, ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты на месте переступанием, подниматься на горку ступающим шагом и «полуелочкой».

Умеет придумывать варианты подвижных игр.

3. Итоги освоения Программы:

Ребенок гармонично физически развивается. В двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость. Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности. Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх. Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Способен внимательно воспринимать показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение. Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры. Активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность. Контролирует и соблюдает правила. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

**5-6 лет**

1. Чему научатся:

Дети узнают новые порядковые упражнения: перестроения в 2 и 3 звена, способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела. Узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов: в

скоростном беге – от выноса голени маховой ноги вперед. Узнают особенности правильного выполнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыжках в длину и высоту с разбега «согнув ноги», прыжков со скакалкой, разных способов метания в цель и вдаль, лазания по лестнице разноименным способом, скользящего лыжного хода. Знакомятся со специальными подводными упражнениями. Узнают разнообразные упражнения, входящие в «школу мяча». Знакомятся с новыми спортивными играми. В подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих. Получат представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, расширят представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон; солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья). Получат представления о правилах ухода за больным, умения характеризовать свое самочувствие. Знакомятся с доступными сведениями из истории олимпийского движения, с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

## 2. Что освоят дети:

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Умеет выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Умеет перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Умеет прыгать на мягкое покрытие с высоты (20-40 см); мягко приземляться, прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, длину с места на расстояние не менее 80-100 см, прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, выполнять повороты направо, налево, кругом.

Может самостоятельно скатываться с горки, выполнять повороты, катать друг друга на санках.

Умеет скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.

Умеет ходить на лыжах переменным скользящим шагом, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.

Может самостоятельно сохранять равновесие на коньках, кататься по прямой, отталкиваясь поочередно, тормозить.

Умеет кататься на двухколесном велосипеде и самокате.

Умеет плавать произвольно.

Организовывает знакомые подвижные игры, придумывает с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.

## 3. Итоги освоения Программы:

Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат, (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений). В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим

упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений. Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

## **6-7 лет**

### **1. Чему научатся:**

Дети узнают новые способы перестроений и построений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры. Правила спортивных игр. Получат сведения о рационе питания (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Сформируют представления о значении двигательной активности в жизни человека, об активном отдыхе, о пользе закаливающих процедур; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; расширят представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

### **2. Что освоят:**

Владеют культурными нормами (эталонами поведения) и ценностями здорового образа жизни (личная гигиена, прогулки на свежем воздухе, двигательная активность, режим дня и др.).

У ребенка есть интерес и желание заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила поведения, связанные с гигиеной, режимом, закаливанием и др.

Умеет легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп.

Умеет бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Умеет выполнять упражнения в статическом и динамическом равновесии.

Умеет сочетать замах с броском при метании, добиваться активного движения кисти руки при броске.

Умеет бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, одной рукой, с хлопками и другими заданиями; бросать двумя руками набивной мяч (вес – до 1 кг); отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь бегом; метать мячи, мешочки с песком в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой; метать в вертикальную цель (центр которой на высоте 2 м от земли) правой и левой рукой.

Умеет ползать по-пластунски; пролезать в обруч сверху, снизу, прямо и боком; лазать по гимнастической стенке чередующимся способом; лазать по гимнастической стенке,

поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет; лазать по веревочной лестнице.

Может прыгать вверх из глубокого приседа; прыгать в длину с места, в высоту (30- 40 см) с прямого разбега; в длину с разбега; прыгать через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Умеет быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, по кругу.

Умеет выполнять общеразвивающие упражнения из различных исходных положений, в разном темпе, ритме, с разными усилиями, амплитудой точно и красиво.

Участвуют в плясках, хороводах.

Может самостоятельно скатываться с горки, выполняя повороты при спуске, катать друг друга на санках.

Может скользить по ледяным дорожкам самостоятельно; скользить с невысокой горки.

Умеет передвигаться на лыжах переменным скользящим шагом.

Умеет кататься на двухколесном велосипеде, самокате.

Умеет самостоятельно надевать коньки с ботинками, сохранять равновесие на коньках (на утрямбованной площадке, на льду), кататься по прямой, отталкиваясь поочередно.

Плавает произвольно.

Умеет выполнять элементы спортивных игр.

Умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр

Следит за правильной осанкой

### 3.Итоги освоения Программы

Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат. Результативно, уверенно, мягко, выразительно, точно выполняет физические упражнения. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремиться к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

Дети с ОВЗ достигают тех же результатов за счет индивидуальной работы.

## 2. Содержательный раздел

### 2.1.Содержание образовательной области «Физическое развитие»

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

➤ развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

➤ накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

➤ формирование у воспитанников потребности в двигательной активности, физическом совершенствовании.

Понимание физического развития как «совокупности морфологических и функциональных свойств организма» предполагает создание образовательных условий для сохранения и развития *организма человека* и физиологического *функционирования* его различных систем. *Одной из основных систем, обеспечивающих жизнедеятельность человека, является двигательная система. Ее развитие традиционно рассматривается как доступное внешним воздействиям, в том числе специально организованным. Полноценное физическое развитие человека будет происходить, таким образом, при создании условий для оптимального развития*

как собственно организма, так и адекватного функционирования двигательной системы, движений человека.

*Последовательность движений*, необходимых для выполнения какой-либо определенной задачи, называется *моторикой*. Различают крупную, мелкую моторику, моторику определенных органов (например, желудочно-кишечного тракта).

*Мелкая моторика* - способность манипулировать мелкими предметами, передавать объекты из рук в руки, а также выполнять задачи, требующие скоординированной работы глаз и рук. Навыки мелкой моторики используются для выполнения таких точных действий, как «пинцетный захват» (большим и указательным пальцами) для манипулирования небольшими объектами, письмо, рисование, вырезание, застёгивание пуговиц, вязание, игра на музыкальных инструментах и так далее. Освоение навыков мелкой моторики требует развития более мелких мышц, чем для крупной моторики.

Навыки *крупной моторики* включают в себя выполнение таких действий, как переворачивание, ползание, ходьба, наклоны, бег, прыжки и тому подобные. Обычно развитие навыков крупной моторики следует в определенной последовательности у всех людей.

Крупная моторика является основой, на которую впоследствии накладываются более сложные и тонкие движения мелкой моторики.

**Развитие крупной моторики у детей ОВЗ** традиционно проводится как организация движений детей на специальных занятиях, в подвижных играх, путем создания условий для реализации естественных потребностей детей в двигательной активности. В ДОУ предлагается организация специальных условий для двигательной активности, движений детей. Это приводит к приобретению детьми определенных физических качеств, таких как координация, гибкость, чувство равновесия и др., которые в свою очередь становятся показателями как физического развития, так и состояния здоровья человека.

Здоровье детей обеспечивают такие компоненты образовательной системы как режим дня, включающие питание, прогулки, сон, подготовительные процедуры для проведения этих мероприятий (одевание-раздевание, мытье рук и др.), специальные оздоровительные мероприятия. Организация в ДОУ режимных моментов сопровождается определенными действиями детей, и их освоение становится специальной образовательной задачей ДОУ. Истоки бережного отношения к своему здоровью, забота о здоровье могут быть заложены уже в дошкольном возрасте. С этой целью программой предлагается следующие направления образовательной работы:

- формирование культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Развитие двигательной сферы предполагает развитие крупной моторики тела и мелкой моторики обеих рук. В образовательной работе для развития мелкой моторики предлагается система упражнений (см. раздел «Первоначальные основы грамоты и развитие произвольных движений рук»). Развитие крупной моторики происходит благодаря специально организованной работе по выполнению различных движений, а также благодаря созданию условий для реализации естественной активности детей.

### 2.1.1 Образовательная область «Физическое развитие».

Возраст	Разделы образовательной работы	Образовательно – развивающие задачи	Методическое обеспечение
3-4 года	<b>Физическое развитие</b>	<p><b>Формирование культурно-гигиенических навыков</b>            На четвертом году жизни ребенка продолжаем совершенствовать освоенные им культурно-гигиенические навыки и умения. По сравнению с третьим годом жизни, количество навыков у ребенка не увеличиваются, а усвершенствуются.</p> <p>В этом возрасте освоенные гигиенические действия ребенок может использовать самостоятельно. Он полощет рот после еды и под контролем взрослого может чистить зубы.</p> <p>Пользуется мылом, насухо вытирается полотенцем. Во время еды: аккуратно ест, хорошо пережевывает пищу с закрытым ртом, пользуется вилкой, салфеткой, не роняет пищу, применяет и другие простейшие правила поведения за столом.</p> <p><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b>            Учить различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, ухо), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.</p> <p>Познакомить с понятием полезной и вредной пищи, дать знания об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.</p> <p>Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, а с помощью сна восстанавливаются силы.</p> <p>Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о</p>	<p>Образовательная программа дошкольного образования «Развитие» стр151 – 154            Методическое пособие М. А. Рунова «Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 3-4 лет» стр. 18-56</p>

		<p>необходимости закаливания.</p> <p>Дать представление о ценности здоровья, вести здоровый образ жизни.</p> <p>Сообщить о необходимости бережного отношения к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, о необходимости сообщать взрослым о своем самочувствии, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, помогать осознавать необходимость лечения.</p> <p>Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.</p> <p><b>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья</b></p> <p>Для решения данной задачи необходимо выстроить оздоровительно-воспитательную работу с детьми. Для построения этой работы педагогам и медицинскому персоналу необходимо учитывать состояние здоровья ребенка, климатогеографические особенности региона и ориентированность семьи ребенка на решение проблем здоровья.</p> <p>Оздоровительно-воспитательная работа в группе строится на следующих принципах: организация двигательной активности ребенка в течение дня, обеспечения полноценного питания, реализации системы эффективного закаливания и организации в соответствии с сезонными особенностями оздоровительного режима в группе, создание благоприятного психологического климата. Выявление в связи с этим факторов, способствующих возникновению и развитию невротических состояний у детей, создание условий для преобладания положительных эмоций в режиме дня. Использование психогигиенических и психопрофилактических средств и методов (индивидуальные беседы воспитателей и психологов с ребенком и родителями,</p>	
--	--	---	--

		подвижные, сюжетно-ролевые игры, музыкотерапия, продуктивные виды деятельности детей, отдельные приемы психотерапии).	
4-5 лет		<p><b>Формирование культурно-гигиенических навыков</b>  На пятом году жизни при самообслуживании ребенок становится более самостоятельным. Поощряем опрятность и привычку следить за своим внешним видом. Без напоминания дети этого возраста моют руки по мере загрязнения, перед едой, после туалета, пользуются расческой и носовым платком. Приучаются при кашле, чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.  Во время еды: пищу брать понемногу, тщательно пережевывать, не разговаривать, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой.</p> <p><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b>  Продолжать знакомить с частями тела и органами чувств человека.  Дать представление о функциональном назначении 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.  Формировать представление детей о том, что люди отличаются между собой по особенностям лица, манере ходить, говорить.  Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употребления в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.  Дать представление детям о необходимых телу человека</p>	<p>Образовательная программа дошкольного образования «Развитие» средний возраст стр154 – 156  Методическое пособие  М. А. Рунова  «Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4 – 5 лет» стр. 12-49  Маханева М.Д. Программа оздоровления для детей</p>



		<p>веществах (белки, жиры, углеводы) и витаминах (А,С,В,D).          Расширить представление о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.          Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».          Учить 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»)          Учить детей оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.          Учить заботиться о своем здоровье.          Дать представление о составляющих здорового образа жизни. Воспитывать потребность быть здоровым. Дать представление о значении физических упражнений для организма человека (как называется упражнение, для чего упражнение необходимо, что укрепляет, как заниматься им безопасно). Продолжать знакомить с физическими упражнениями для укрепления своих органов и систем.  <b>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья</b>          Добавляются игры с элементами спорта.          Применяются средства формирования полноценного дыхания:          а) выполнение упражнений во время бега, б) гимнастика дыхательных мышц, в) обучение технике дыхания (дыхание через нос, с закрытым ртом, глубокий вдох, продолжительный выдох); 4) постановка соответствующих певческих навыков.</p>	
--	--	---	--

5-6 лет		<p><b>Формирование культурно-гигиенических навыков</b>  На шестом году жизни взрослые способствуют формированию у детей гигиенических привычек: следить за чистотой тела, за внешним видом (одежда, обувь, прическа), при кашле и чихании отворачиваться и закрывать рот платком. Гигиенические привычки будут лучше формироваться, если их подкрепляют дома.  Совершенствуются культурные навыки во время еды: есть аккуратно, бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка, нож), салфеткой, соблюдать правильную осанку за столом.</p> <p><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b>  Расширять знания об особенностях функционирования организма. Расширять представление о целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности своего организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины – у меня аллергия», «Мне нужно носить очки».)  Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни - правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода – «наши лучшие друзья» и факторах разрушения здоровья. Формировать установки, направленные на неприятие вредных привычек (затрудняется проникновение в организм воздуха, работа сердца, ухудшается состояние кожи и т.д.).  Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.  Расширять представление об определении качества продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.  Расширять представления о значимости чистоты и режима дня для здоровья человека. Дать представление о правилах ухода</p>	<p>Образовательная программа дошкольного образования «Развитие»старший возраст стр156 – 158  Методическое пособие М. А. Рунова  «Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5 -7лет лет» стр.28 - 99  Маханева М.Д. Программа оздоровления для детей</p>
---------	--	---	--

		<p>за больным (заботиться, не шуметь, выполнять просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Расширять элементарные знания детей о том, как предупреждать и лечить некоторые болезни. Учить характеризовать свое самочувствие. Дать представление о правилах выполнения физических упражнений (внимательно слушать сигнал, ждать друг друга, не толкаться, согласовывать свои действия с действиями партнера, контролировать и координировать движения).</p> <p>Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.</p> <p>Обучать использованию доступных физических упражнений и закаливающих процедур как средства укрепления здоровья.</p> <p>Дать знания об основах техники безопасности и правилах поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> <p>Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.</p> <p>Раскрыть возможности здорового человека.</p> <p>Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде.</p> <p>Дать представление о здоровом образе жизни в семье.</p> <p><b>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья</b></p> <p>Организация <i>двигательной активности</i> ребенка в течение дня строится на тех же принципах, что и в предыдущих возрастных группах. Циклическая активность в течение дня может включать еще и катание на лыжах.</p> <p>Средства формирования <i>полноценного дыхания</i>: а) упражнения в беге, б) гимнастика дыхательных мышц, в) обучение технике дыхания (дыхание через нос, с закрытым ртом, глубокий вдох, продолжительный выдох); 4) постановка соответствующих</p>	
--	--	---	--

		<p>певческих навыков.</p> <p>Реализации системы <i>эффективного закаливания, воздушных ванн, контрастных воздушные ванны</i> происходит так же, как с детьми младших возрастов. Разницу температур для воздушных ванн можно увеличить до 12-15 градусов.</p>	
6-7 лет		<p><b>Формирование культурно-гигиенических навыков</b>  На седьмом году жизни продолжаем закреплять у ребенка гигиенические привычки: следить за чистотой тела (умываться, вытираться, чистить зубы, мыть ноги перед сном), за внешним видом (одежда, обувь, прическа).  Закрепляем культурные навыки во время еды и навыки культурного поведения.</p> <p><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b>  Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функций организма человека. Дать элементарные научные представления о внутренних органах: сердце, легких, желудке, почках, спинном и головном мозге.  Расширять знания детей о необходимости и важности соблюдения и выполнения режима дня.  Закреплять знания об утренних процедурах, о необходимости выполнения зарядки.  Расширять представление о рациональном питании (объем пищи, последовательность её приема, разнообразие в питании, питьевой режим).  Формировать осознанное отношение к необходимости употребления в пищу овощей, фруктов, витаминов.  Формировать понимание значения двигательной активности в жизни человека.  Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.</p>	<p>Образовательная программа дошкольного образования «Развитие»подготовительный возраст стр159-160  Методическое пособие М. А. Рунова «Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5 -7 лет лет» стр.28 - 99  Маханева М.Д. Программа оздоровления для детей</p>

	<p>Продолжать расширять знания о технике безопасности, правилах поведения в спортивном зале и спортивной площадке дать знания об основах самостраховки при выполнении физических упражнений.</p> <p>Продолжать развивать стремления к постоянным занятиям физическими упражнениями, получению удовольствия от выполнения физических упражнений. Учить детей активному отдыху.</p> <p>Расширять представления о правилах и видах закаливания и о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье.</p> <p>Дать представление о взаимосвязи здоровья человека с природными и погодными явлениями (роль солнечного света, воздуха и воды для жизни человека).</p> <p>Дать знания о достижениях взрослых и детей в вопросах, связанных с формированием их здоровья (А.В.Суворов, В. Дикунь, А. Шварценеггер и др.). Продолжать расширять представления детей об Олимпийских играх как крупнейшем явлении культурной жизни человечества. Развивать интерес к различным видам спорта.</p> <p>Расширять представление о необходимости заботливого и внимательного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Учить навыкам самоконтроля за состоянием собственного здоровья (например, проверка своей осанки).</p> <p>Продолжать учить детей привлекать внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания. Дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробах, вирусах), возможных способах передачи.</p> <p>Учить овладевать простейшими умениями ухаживать за</p>	
--	---	--

		больными людьми. Формировать отрицательное эмоционально - оценочное отношение к вредным привычкам.	
--	--	---	--

## **Закаливание**

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению сезонной заболеваемости дошкольников, так как закаливание - самое эффективное средство повышения устойчивости организма к погодным условиям.

Закаливание предполагает не одну закаливающую процедуру, а целый комплекс мероприятий. В соответствии с этим для дошкольников разработана система закаливания, предусматривающая разнообразные формы и методы, а также изменения в связи со временем года, возрастом, индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

При работе с детьми соблюдаются основные принципы закаливания:

- закаливающие процедуры проводятся только при условии, что ребенок здоров;
- каждая закаливающая процедура проводится на положительном эмоциональном фоне.
- при проведении закаливающих процедур учитываются индивидуальные особенности ребенка, его возраст;
- закаливание проводится систематично.

**Воздушные ванны** (автор Маханева М. Д.)

**Воздушные** ванны проводят в помещении. При температуре не ниже +19 +20 С и не выше +23 +22 С.

**Световоздушные** ванны принимают на открытом воздухе при рассеянном солнечном свете в течение всего дня. Принимают ванны в трусиках и легкой обуви или босиком. Во время процедуры дети могут бегать, играть, заниматься гимнастикой. При температуре воздуха не ниже 19 С.

**Солнечные** ванны лучше проводить в утренние часы. При температуре воздуха в тени не ниже 20С и не выше 32С.

На время солнечных ванн все тело ребенка, кроме головы, обнажают.

**Ходьба босиком** проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Ходьбу босиком начинать надо постепенно.

Во время воздушных ванн непременным условием является обеспечение двигательной активности (бег, прыжки, игры)

**Водные процедуры** (автор Дробинская А.О.)

Водные процедуры могут быть *местными* (умывание, ножные ванны, обтирание или обливание до пояса) и *общими* (обтирание и обливание всего тела, купание в бассейнах).

Обтирание кожи после любой водной процедуры сухим полотенцем обеспечивает хороший ее массаж, способствует лучшему кровенаполнению и питанию.

**Обтирание**

Для проведения обтирания следует все приготовить заранее, чтобы дети в обнаженном виде не ждали процедуры. Рукавички из мягкой материи, которыми обтирают детей, кладут в большой таз, наливают воду нужной температуры + 24С.

Процедуру начинают с растирания сухой рукавичкой, затем проводят влажное растирание. При этом обтирают от периферии к центру руки, затем грудь, живот, спину.

После влажного растирания, проводится сухое растирание рукавичкой в той же последовательности.

**Гигиеническое мытье ног**

Может проводиться как в зимнее время, так и летнее время. Зимой в группе, летом на участке. Температура воды +35-36

**Гигиенический душ в группе в жаркую погоду (летний период)**

Процедура, продолжительность которой для каждого ребенка должна быть не более 40 секунд, заканчивается растиранием тела мохнатым полотенцем до покраснения кожи.

**Обливание ног и тела**

Проводится в летний период при благоприятной солнечной погоде. Место проведения у

бассейна. Температура воды +30 +32 С. Дети встают полукругом и их обливают из шланга.

**Плавание в бассейне** также способствуют закаливанию при использовании контрастного душа до и после окончания занятия.

**У детей после болезни медицинский отвод в течение 10 дней!**

Схема закаливания детей:

<b>Период</b>	<b>Возраст детей</b>	<b>Солнечные ванны</b>	<b>Общие воздушные ванны</b>	<b>Местные воздушные ванны (ходьба босиком)</b>
<i>В течение всего года</i>	От 3 лет до 4 лет		10 минут от 18 С	5 минут от 18 С
	От 4 лет до 5 лет		12 минут от 18 С	5 минут от 18 С
	От 5 лет до 7 лет		15 минут от 18 С	5 минут от 18 С
<i>Зимний</i>	От 2 лет до 3 лет		8 минут от 20С	5 минут от 20С
	От 3 лет до 4 лет		10 минут от 18 С	5 минут от 18 С
	От 4 лет до 5 лет		12 минут от 18 С	5 минут от 18С
	От 5 лет до 7 лет		15 минут от 18 С	5 минут от 18 С
<i>Летний</i>	От 2 лет до 3 лет	30 минут от 22 С	10 минут от 22 С	25 минут от 23С
	От 3 лет до 4 лет	30 минут от 20 С	10-15 минут от 22 С	30 минут от 23С
	От 4 лет до 5 лет	30 минут от 20 С	20 минут от 22 С	30 минут От 22С
	От 5 лет до 7 лет	30 минут от 20 С	30 минут от 20 С	30 минут от 22 С



### Алгоритм «Дня Здоровья»

**Цель:** Формирование волевых усилий, социальных норм поведения и правил в разных видах деятельности во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, соблюдение правил безопасного поведения и личной гигиены.

**Периодичность:** 1 раз в месяц (15 числа, каждого месяца)

**Регламент:**

15 минут – младшая группа;

20 минут – средняя группа;

25 минут старшая группа;

30 минут подготовительная группа

В алгоритме интегрируются задачи образовательных областей «Социально –коммуникативного развития»и «Физическое развитие»

месяц	Возрастная группа	Образовательная область «Физическое развитие»	Образовательная область «Социально – коммуникативное развитие	Спортивные мероприятия
сентябрь	младшая	Режим дня	Приобщение к пребыванию в группе среди других детей	Подвижные игры на спортивной площадке
	средняя	Режим дня	Позитивное переживание пребывания в детском саду «Праздник наша группа»	Подвижные игры на спортивной площадке
	старшая	Режим дня	Позитивное переживание пребывания в детском саду Игры на групповое взаимодействие	Осенний легкоатлетический кросс на стадионе 200м
	подготовительная	Режим дня	Позитивное переживание пребывания в детском саду	
октябрь	младшая	Здоровье – почему важно его сохранять	Освоение правил приветствия и прощания.	Подвижные игры на спортивной площадке
	средняя	Опрятность. Привычка следить за своим внешним видом.	Позитивное переживание пребывания в детском саду. Игры на групповое взаимодействие.	Подвижные игры на спортивной площадке

	старшая	Дорожные знаки. Игры во дворе	Позитивное переживание пребывания в детском саду. Игры на групповое взаимодействие.	Соревнование по футболу
	подготовительная		Развитие чувства принадлежности к другим детям, к группе, к своей семье.	
ноябрь	младшая	КГН: мыть руки, вытирать полотенцем, пользоваться салфеткой, пользоваться вилкой.	Развития чувства принадлежности к детям определенного пола.	Подвижные игры на спортивной площадке
	средняя	Правила приема пищи: пищу брать понемногу, тщательно пережевывать, правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой.	Развитие чувства принадлежности к другим детям, к группе. Изготовление «поезда»	Подвижные игры на спортивной площадке
	старшая	Гигиенические привычки: следить за чистотой тела и внешним видом.	Развитие чувства принадлежности к другим детям, к группе, к своей семье.	Подвижные игры на спортивной площадке
	подготовительная	Инфекционные болезни и их возбудители (микробы и вирусы), возможные способы передачи	Положительное отношение к имени.	
декабрь	младшая	Органы чувств. Как их беречь и ухаживать за ними.	Освоение основных правил о том, как делиться с игрушками	Подвижные игры на спортивной площадке
	средняя	Части тела и органы чувств, функциональное назначение частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.	Как делиться игрушками.	Подвижные игры на спортивной площадке
	старшая	Культура поведения за столом	Положительное отношение к имени.	Веселые старты
	подготовительная	Особенности строения и функций организма человека. Элементарные научные представления о внутренних органах: сердце, легкие, желудок, почки,	Развитие представлений о себе и своей семье. Изготовление альбома о жизни каждого ребенка и его семьи	

		спинной и головной мозг.		
январь	младшая	Полезная и вредная пища	Правила выражения хорошего отношения к сверстникам	Развлечение «Катание на ватрушке по территории детского сада»
	средняя	Витамины. Пирамида питания.	Развитие представлений о себе и своей семье. Изготовление альбома о жизни каждого ребенка и его семьи.	
	старшая	Особенности своего организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины – у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»)	Развитие представлений о себе и своей семье. Изготовление альбома о жизни каждого ребенка и его семьи.	
	подготовительная	Рациональное питание. Пирамида питания. (объем, последовательность, разнообразие в питании и питьевой режим)	Освоение признаков выражения чувств в мимике, позе, движении.	
февраль	младшая	Зарядка. Упражнения, укрепляющие разные органы и системы организма (дыхательная, пальчиковая, артикуляционная гимнастики. Гимнастика для глаз)	Знакомство с чувствами человека и способами их выражения	Катание на ледянках на прогулочном участке
	средняя	«Здоровье» и «болезнь» Представление о составляющих здорового образа жизни.	Овладение представлениями об учреждениях культуры: музей или цирк.	
	старшая	Составляющие здорового образа жизни – правильное питание, движение, сон и «и наши лучшие друзья» - солнце, воздух и вода.	Освоение признаков выражения чувств в мимике, позе, движении.	Спортивные игры «Олимпиада»
	подготовительная	Специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Олимпийские игры как крупнейшее явление культурной жизни человечества.	Различение ситуаций пребывания в ДОУ	
март	младшая	Закаливание. Воздух, солнце и вода – наши лучшие друзья!	Ознакомление с особенностями лица человека	Развлечение «Катание на ватрушке по территории детского сада»
	средняя	Значение физических упражнений для	Освоение правил	

		организма человека.	компромиссного взаимодействия. Разыгрывание сценок нарушения правил коммуникации.	
	старшая	Безопасное поведение на улице	Различение ситуаций пребывания в ДОУ	
	подготовительная		Выявление особенностей проявления чувств в поведении людей на материале литературных произведений	
апрель	младшая	Бережное отношение к своему телу: сообщать взрослым о своем самочувствии, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, помогать осознавать необходимость лечения.	Развитие представлений об улице и городе (улице)	Подвижные игры на территории детского сада
	средняя	Физические упражнения для укрепления своих систем и органов.	Освоение признаков выражения чувств в мимике, позе, движении.	
	старшая	Как вызвать полицию, скорую помощь. Правила ухода за больным.	Выявление особенностей проявления чувств в поведении людей на материале литературных произведений.	Легкоатлетический кросс 200м
	подготовительная	Взаимосвязь здоровья человека с природными и погодными явлениями (роль солнечного света, воздуха и воды для жизни человека)	Как выражать хорошее отношение к сверстникам.	
май	младшая	Знакомство с правилами поведения на спортивной площадке детского сада	Самообслуживание	Катание на трехколесном велосипеде по территории детского сада
	средняя		Различение ситуаций пребывания в ДОУ	
	старшая	Знакомство с правилами поведения на спортивной площадке детского сада. Создание моделей правил.	Как выражать хорошее отношение к сверстникам.	Игра «Городки»
	подготовительная		Проявление представлений об особенностях чувств в	

			поведении людей на материале дополнения фраз	
июнь	младшая	Спорт в моей семье	Хозяйственно - бытовой труд	Подвижные игры с мячом
	средняя	Проект «Семейные спортивные традиции»	Освоение правила диалога	
	старшая	Сведения из истории олимпийского движения.	Проявление представлений об особенностях чувств в поведении людей на материале дополнения фраз.	Соревнование в «Городки»
	подготовительная	Проект «Спортивное генеалогическое древо»	Освоение особенностей осознания своих эмоциональных состязаний.	
июль	младшая	Положительные эмоции.	Труд в природе	Подвижные игры на спортивной площадке
	средняя	Закаливание. Солнце, воздух и вода.	Как выражать хорошее отношение к сверстникам.	
	старшая	Место человека в природе.	Освоение особенностей осознания своих эмоциональных состояний	Игра «Баскетбол»
	подготовительная	Вредные привычки. Их влияние на здоровье человека.	Правилотворчество	
август	младшая	Опрятный внешний вид. Взаимопомощь.	Ручной труд	Подвижные игры с мячом
	средняя		Выявление особенностей проявления чувств в поведении людей на материале дополнения фраз.	
	старшая	Качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.	Правилотворчество	Соревнование «Баскетбол»
	подготовительная		Развитие произвольной регуляции. Действие по правилу: рисование узора на листе бумаге.	

**Ожидаемый результат:**

1. Сформированность волевых усилий, социальных норм поведения и правил в разных видах деятельности во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, правил безопасного поведения и личной гигиены на хорошем уровне.

### Алгоритм физкультурно-оздоровительной работы в разных возрастных группах

**Цель:** сформировать целостный комплекс процедур для охраны и укрепления здоровья детей.

**Периодичность:** сезонно, ежедневно.

#### Виды физкультурно-оздоровительной работы в теплый период года

Возрастная группа	4 г.ж.	5 г.ж.	6 г.ж.	7 г.ж.
Утренняя прогулка	+	+	+	+
Утренняя гимнастика				
-на участке				
-на спортивной площадке	+	+	+	+
Пробежка		+	+	+
Сухое растирание тела			+	+
Влажное растирание тела			+	+
Двигательная деятельность на спортивной площадке	+	+	+	+
Занятие по физической культуре на улице				
Гигиеническое мытье ног перед сном	+	+	+	+
Комплекс оздоровительных процедур после сна	+	+	+	+
Пешая прогулка	+	+	+	+
Ходьба по «Дорожке Здоровья»:				
- перед обливанием ног	+	+	+	+
- после гигиенического мытья ног	+	+	+	+
-во время прогулки	+	+	+	+
-перед и после плавания в бассейне	+	+	+	+
- во время занятия по физической культуре				
-во время двигательной деятельности	+	+	+	+
Комплекс свето-воздушных ванн в сочетании с активными физическими упражнениями	+	+	+	+
-во время утренней гимнастики				
-во время занятия по физической культуре				
-во время двигательной деятельности	+	+	+	+

-во время обливания ног из шланга	+	+	+	+
-во время прогулки	+	+	+	+
Спортивные досуги	+	+	+	+
Спортивные праздники			+	+
День здоровья	+	+	+	+

### Виды физкультурно-оздоровительной работы на холодный период года

	4 г.ж.	5 г.ж.	6 г.ж.	7 г.ж.
Возрастная группа				
Утренняя прогулка			+	+
Утренняя гимнастика и пробежка на улице (в осеннее – весенний период)			+	+
Утренняя гимнастика в помещении	+	+		
Серия подвижных игр на утренней прогулке (зимний период)			+	+
Сухое растирание тела		+	+	+
Влажное растирание тела			+	+
Двигательная деятельность в помещении	+	+	+	+
Двигательная деятельность занятие на улице			+	+
Обучение плаванию	+	+	+	+
Контрастный душ в бассейне				+
Гигиеническое мытье ног перед сном	+	+	+	+
Ходьба по «Дорожке Здоровья» -перед обливанием ног	+	+	+	+
-после гигиенического мытья ног	+	+	+	+
-после сна	+	+	+	+
Босохождение, корригирующие упражнения	+	+	+	+
Спортивные секции				
Комплекс световоздушных ванн в сочетании с активными физическими упражнениями -во время утренней гимнастики	+	+	+	+

-во время двигательной деятельности	+	+	+	+
Пешая прогулка	+	+	+	+
День здоровья (ежемесячно)	+	+	+	+
Спортивный досуг	+	+	+	+

**Алгоритм двигательной активности.**

**Цель:** Сформировать систему оздоровительных мероприятий. Развить у детей здоровый образ жизни.

Виды организации	Особенности организации в разных возрастных группах (в минутах)					
	Периодичность	2 мл	Ср.	Ст.	Под.	
<i>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ РЕЖИМНЫХ МОМЕНТОВ</i>						
Утренняя гимнастика	Ежедневно	5	5	6	8	10
Серия подвижных игр на утренней прогулке					В зимний период	
Оздоровительный бег (120 320 м-ст.гр., 160 360 м-подг.гр.)	Ежедневно	-	-		12	14
					4	6
Подвижные игры, физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время дневной прогулки, подгруппами, с учетом ДА детей	10	15	20	25	30
Индивидуальная работа по развитию движений во время прогулки	Ежедневно	8-15				
Пешие прогулки в конце дневной прогулки	Ежедневно	10	10	15	20	25



Блок активных движений в сочетании с воздушными ваннами после дневного сна	Ежедневно	4-5	6-7	6-7	7-8	8-10
Ходьба по дорожке здоровья	2-3 раза в день	10				
<i>Занятия</i>						
По физическому развитию • в группе • в зале • на улице	2 раза в неделю	10	15	20	25 25	30 30
По плаванию	1 раз в неделю		15			
	2 раза в неделю			20	25	25
Двигательная деятельность на музыкальных занятиях	2 раза в неделю	5	5	6	8	10
<i>САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ</i>						
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей				
Самостоятельная двигательная деятельность в зоне Open Space	Еженедельно	0	30 мин	30 мин	40 мин	40 мин
<i>СОВМЕСТНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</i>						
День здоровья	Ежемесячно под руководством воспитателя и инструктора по физической культуре в помещении и на открытом воздухе проводится ряд оздоровительных мероприятий					
Физкультурный досуг	Ежемесячно		15	20	25	30
Физкультурно-спортивные праздники	Ежеквартально	-	20	25	30	35
Игры-соревнования между возрастными группами	2 раза в год	-	-		30	35
Экскурсии, целевые прогулки	Ежемесячно		25	30	40	50
Городская Малышиада	1 раз в год	-	-	-		1 раз в год

Лыжные прогулки		-	-		1,5 км	2 км
Совместная работа по физическому развитию	2 р. в неделю	-	15	20	30	40
Дифференцированные двигательные задания на регулирование ДА	Под рук. воспитателя, в зависимости от инд.особенностей детей					
<i>СОВМЕСТНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ</i>						
Игры-эстафеты совместно с родителями	по инициативе родителей	.	.		25	30

**Ожидаемый результат**

1. Сформированная позиция здорового образа жизни. Качественное осуществление физкультурно – оздоровительной работы.

## 2.1.2. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

Образовательная область	
Социально-коммуникативное развитие	<p><i>Безопасность:</i> формирование основ безопасности в процессе выполнения физических упражнений, подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей; навыков здорового образа жизни, потребности в движении.</p> <p><i>Социализация:</i> формирование гендерной принадлежности, развитие партнерских взаимоотношений в процессе двигательной деятельности, приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности.</p> <p><i>Развитие речи:</i> развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.</p> <p><i>Самообслуживание:</i> воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование бережного отношения к личным вещам. Накопление опыта двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой.</p>
Познавательное развитие	Расширение представлений о своем организме, его возможностях, формирование ЭМП, формирование целостной картины мира.
Художественно-эстетическое развитие	<p><i>Музыка:</i> развитие музыкально – ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств, использование музыкально-ритмической деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.</p> <p><i>Художественное творчество:</i> использование продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.</p>
Речевое развитие	<i>Чтение художественной литературы:</i> использование художественных произведений, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме.

## 2.2. Формы, способы, методы организации реализации Программы

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

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

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

### Формы работы с детьми

Возраст	Прямые образовательные ситуации	Косвенные образовательная ситуация в режимных моментах	Самостоятельная деятельность детей
3-4 года	Физическое развитие Досуги Общеразвивающие упражнения Основные виды движений Подвижные и малоподвижные игры День Здоровья Физкультминутки	Подвижные и малоподвижные игры Выведение и создание правил безопасного движения Утренняя гимнастика Босохождение Гимнастика для глаз	Подвижные игры Катание на качелях Прыжки на фитболе Балансиры
4-5 лет	Физическое развитие Досуги	Подвижные и малоподвижные игры	Подвижные игры

	<p>Общеразвивающие упражнения          Основные виды движений          Подвижные и малоподвижные игры          День Здоровья          Физкультминутки          Беседы и рассказы о здоровом образе жизни          Наглядно – демонстрационный материал</p>	<p>Выведение и создание правил безопасного движения          Утренняя гимнастика          Босохождение          Гимнастика для глаз          Дидактические игры          Двигательная активность на прогулке</p>	<p>Катание на качелях, самокате          Прыжки на фитболе          Балансиры</p>
<b>5-6 лет</b>	<p>Физическое развитие          Эстафеты          Соревнования          Досуги          общеразвивающие упражнения          Основные виды движений          Подвижные и малоподвижные игры          День Здоровья          Физкультминутки          Беседы и рассказы о здоровом образе жизни          Наглядно – демонстрационный материал</p>	<p>Подвижные и малоподвижные игры          Выведение и создание правил безопасного движения          Утренняя гимнастика          Босохождение          Гимнастика для глаз          Дидактические игры          Двигательная активность на прогулке          Использование спортивного комплекса          Проекты</p>	<p>Подвижные игры          Катание на качелях, самокате, велосипеде          Прыжки на фитболе          Балансиры          Спортивные игры</p>
<b>6-7 лет</b>	<p>Физическое развитие          Эстафеты          Соревнования          Досуги          общеразвивающие упражнения          Основные виды движений          Подвижные и малоподвижные игры          День Здоровья</p>	<p>Подвижные и малоподвижные игры          Выведение и создание правил безопасного движения          Утренняя гимнастика          Босохождение          Гимнастика для глаз          Дидактические игры          Двигательная активность на прогулке</p>	<p>Подвижные игры          Катание на качелях, самокате, велосипеде          Прыжки на фитболе          Балансиры          Спортивные игры</p>

Физкультминутки Беседы и рассказы о здоровом образе жизни Наглядно – демонстрационный материал	Использование спортивного комплекса Проекты	
--	--	--

<b>Методы</b>			
<b>Наглядный</b>	<b>Словесный</b>	<b>Игровой</b>	<b>Практический</b>
Наглядно – демонстрационный материал Схемы Таблицы Презентация Картотеки	Инструкция Объяснения Речевка, девиз	Сказочный или спортивный образ	Спортивный инвентарь Спортивный комплекс Тренажеры Корректирующие дорожки
<b>Средства</b>			
Макет внутренних органов человека Тренажер «Правильная осанка»	Пирамида Питания	Игрушки-качалки "Сухой бассейн" Игрушки, которые можно катать, толкать Разноцветные предметы различной формы для нанизывания Доски с пазами, крючками, стержнями и молоточками Кулончики для подвижной игры Настольный бильярд Настольный кегельбан Фитбол Настольные игры на ловкость: «Поймай рыбку» «Прокати шарик» «Кто ловкий» Для детей ОВЗ: Игрушки, которые	Каталки Тачки Велосипед Ребристая доска Дуги для подлазывания Пенечки Жгут Султанчики Флажки Оборудование для воздушных и водных процедур Горки Лесенки Кольцеброс Скамеечки Туннели

		<p>можно катать, толкать  Настольные игры на ловкость:  «Поймай рыбку»  «Прокати шарик»  «Кто ловкий»</p>	<p>Домики  Веревки  Дорожки для ходьбы,  задающие изменение  направления движения  Массажные дорожки и  коврики с разным покрытием  Мини-маты  Трехколесные велосипеды  Мини-стадионы  Мячи разных размеров, в том  числе массажные  Кегли  Обручи  Кольца Дорожка Здоровья  Мячи среднего размера  Мешочки для метания  Уздечки  Воротки для подлезания  Бубен  Скакалки  Летающие тарелки  Ребристая доска  Педальные дорожки каталки  Массажные коврики и  Балансиры  Мячи с воротцами для  прокатывания  Для детей ОВЗ: Летающие  тарелки</p>
--	--	---	---

			Дуги для подлазывания Мячи Утяжеленные предметы. Конусы
<b>Способы взаимодействия взрослого и ребенка</b>			
<b>3-4 года</b>	Подгрупповая, индивидуальная		
<b>4-5 лет</b>	Подгрупповая, индивидуальная		
<b>5-6 лет</b>	Фронтально, подгрупповая, индивидуальная		
<b>6-7 лет</b>	Фронтально, подгрупповая, индивидуальная		



### 2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

К таким видам и практикам относится утренняя зарядка, досуги,

**Утренняя гимнастика** - комплекс специально подобранных упражнений, нацеленных, настроить, "зарядить", человека на весь предстоящий день. Ее оздоровительная польза заключается в воздействии на организм с учетом анатомо - физиологических и психических особенностей детей.

В детском саду **утренняя гимнастика** важна не как средство пробуждения, а как организованное общение детей в процессе двигательной деятельности. При этом повышается эмоциональный тонус, являясь результатом "мышечной" радости от движений в коллективе сверстников, снимается психологическое напряжение от расставания с родителями, собирается внимание, дисциплинируется поведение.

Во время **утренней гимнастики** решаются следующие задачи:

1) **Оздоровительная:**

- «разбудить организм»;
- настроить его на рабочий лад;
- активизировать деятельность всех важных систем организма;
- стимулировать работу всех **внутренних органов**, способствовать закаливанию, формированию правильной осанки, предупреждать возникновение плоскостопия.

2) **Образовательная:**

- закрепление двигательных умений и навыков (ходьба, прыжки, лазание и т. д.);
- развитие физических качеств (быстрота, ловкость, сила, гибкость, координация и т. д.).

3) **Воспитательная:**

- развитие организованности, дисциплинированности, самостоятельности, «мышечной радости» от движений в коллективе сверстников.

Существуют следующие варианты **проведения утренней гимнастики**.

Традиционная (с включением ОРУ)

Для детей ОВЗ на утренней зарядке применяются специальные упражнения на развитие координации движений, внимания и дыхательные упражнения.

Для физкультурных досугов выбираются упражнения, освоенные детьми на физкультурных занятиях, в которых можно состязаться в ловкости, быстроте, смекалке, находчивости, сообразительности. Дети выполняют задания: пройти по скамейке, не разлив воду в чашке; с завязанными глазами найти погремушку, подвешенную на ленточке, и др.

В развлечения могут быть включены подвижные игры, аттракционы, эстафеты. Интересны для детей дидактические игры с разрезными картинками, на которых изображены физические упражнения. Дети должны добежать до стола, найти вторую часть картинки, выполнить упражнение, которое нарисовано на ней, и вернуться на свое место. Дети могут также отгадывать загадки, содержание которых связано с физическим воспитанием.

Вечер может начинаться с загадок, ходьбы, общеразвивающих упражнений. Затем проводится 1—2 игры большой подвижности, после этого — 2—3 аттракциона. Завершается вечер спокойной игрой и ходьбой.

Дозировка физической нагрузки с возрастом увеличивается.

Физкультурный досуг: повышает интерес к занятиям, оказывает благотворное воздействие на организм ребёнка, выдержку, внимание, смелость, упорство, организованность, способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы.

Методика.

Проводится во всех возрастных группах, начиная со второй младшей.

Предназначается для одной двух групп дошкольного учреждения.

Проводится воспитателем в обычной обстановке, с обычными атрибутами, как в помещении, так и

на воздухе.

Длительность:

младшая и средняя группы – 20-30 мин;

старшая группа - 35-40 минут;

подготовительная группа – 40-50 минут.

В младшем и среднем дошкольном возрасте в содержании досугов может быть введен сказочный персонаж или можно использовать занимательный сюжет.

Физкультурный досуг целесообразно посвящать временам года, интересным спортивным событиям, общественным праздникам.

Используется музыкальное сопровождение.

Физкультурный досуг не должен совпадать с физкультурными занятиями и праздниками.

Физкультурный досуг - одна из форм активного отдыха детей. Введение в практику дошкольного учреждения физкультурных досугов позволяет реализовать естественную потребность ребенка в движении, восполнить дефицит двигательной активности. Содержание досуга - это знакомые детям физические упражнения, но проводимые в игровой форме, в виде веселых забав, аттракционов, что создает положительный эмоциональный фон, оказывающий благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются физические качества. Досуги способствуют воспитанию у детей чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи, целеустремленности, смелости, дисциплинированности, организованности.

Физкультурный досуг в дошкольном учреждении 1-2 раза в месяц, начиная со 2-ой младшей группы. Рекомендуется проводить его в вечернее время (16-17 часов), в дни, когда нет физкультурных занятий. В каникулярное время (январь) и в летний период досуг может проходить в первую половину дня (9-11 часов).

Физкультурные досуги проводятся как на воздухе, так и в помещении. Длительность досуга колеблется от 20 до 40 минут в зависимости от возраста детей. Не следует затягивать досуги, так как физическое и эмоциональное переутомление отрицательно сказывается на здоровье детей.

Младших дошкольников еще затрудняют одновременные, совместные действия в большом коллективе, поэтому в этом возрасте досуг проводится только с детьми одной группы. В старшем дошкольном возрасте возможно объединение двух параллельных возрастных групп.

В начале учебного года составляется перспективный план дошкольного учреждения, в который включаются и физкультурные досуги. Намечается тематика физкультурных досугов, сроки, место проведения, участники, ответственные. Взяв за основу программный материал по воспитанию и обучению детей дошкольного возраста, при планировании досугов руководитель физического воспитания должен исходить из условий своего дошкольного учреждения, возрастных и индивидуальных особенностей детей, их опыта, подготовленности.

В связи с тем что физкультурные досуги базируются на знакомых детям физических упражнениях, играх, разучиваемых на физкультурных занятиях, прогулках, то при планировании досуга ставятся уже задачи не обучения, а закрепления и совершенствования. И на первый план выходят задачи оздоровительные и особенно воспитательные. В отличие от физкультурного занятия, не требуется сложная технологическая цепочка подготовительных и подводящих упражнений. Однако при этом надо стараться, чтобы движения, включенные в досуг, были направлены на гармоничное развитие разных физических качеств и происходило чередование работы разных групп мышц, регулировалась нагрузка.

Физические упражнения, включенные в досуг, должны быть хорошо освоены всеми детьми. С детьми, у которых выполнение того или иного упражнения вызывает затруднение, следует провести индивидуальные дополнительные занятия.

Досуги отличаются от физкультурного занятия всевозможными сюрпризными моментами (введением персонажа, получение письма от кого-либо с заданием, вручением маленьких подарков, призов).

**Младший и средний дошкольный возраст.** Задачи физкультурного досуга во 2-ой младшей группе состоят в том, чтобы привлекая ребенка к активному участию в коллективном и индивидуальном действии, обогащать его яркими впечатлениями, доставлять ему радость в ощущениях собственных движений в играх, забавах, танцах, хороводах.

Детей средней группы необходимо приучать к самостоятельному участию в совместных упражнениях, играх, развлечениях, при этом побуждать каждого ребенка к проявлению своих возможностей. Содержание игр и игровых упражнений должно строиться на основе опыта маленького ребенка, его представлений и знаниях об окружающих предметах, людях, животных. В этом возрасте часто включают игры, где надо выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения.

Для детей младшего и среднего возраста досуги проводят в сюжетной форме с введением литературного (сказочного) героя или без него. Подбирая материал для детей младшего возраста, необходимо предусмотреть фронтальное выполнение, когда все дети вовлечены в игры и упражнения. В среднем дошкольном возрасте следует постепенно вводить игры с элементами соревнования. Детям этого возраста еще не свойственно чувство коллективизма, они заботятся только о своем успехе. Поэтому элементы соревнования носят индивидуальный характер, например игра "Кто быстрее наполнит корзинку шишками" и т.п.

Большой силой эмоционального воздействия обладает музыка, поэтому желательно, чтобы она звучала на физкультурном досуге. Для музыкального сопровождения может использоваться как аудиозапись, так и "живое" исполнение (фортепиано, аккордеон и другие музыкальные инструменты). Для детей данных возрастов лучше использовать песни детского репертуара, текст которых должен соответствовать теме и содержанию досуга.

Досуг может содержать танцевальные композиции, хороводные игры, песни, разучиваемые на музыкальных занятиях, и проводиться совместно с музыкальным руководителем.

В конце досуга вводят сюрпризный момент, который связан с сюжетом. Это могут быть фигурки оригами, поделки из природных материалов и пластилина, выполненные детьми подготовительной группы, которые вручает сказочный герой, или дети его находят сами (с помощью взрослого). **Старший и подготовительный дошкольный возраст.** При проведении досуга в старшем дошкольном возрасте необходимо развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности.

Для детей старших и подготовительных групп можно также проводить досуги в сюжетной (тематической) форме с введением литературного (сказочного) героя или без него.

Дети старшей и, особенно, подготовительной групп обладают довольно широким спектром знаний, умений. Поэтому в досуги вводятся интеллектуальные задания, используются элементы математики, развития речи, конструирования. Включаются задания на развитие психических процессов.

Физкультурный досуг наполняет жизнь ребенка эмоциональной, веселой двигательной деятельностью. Ребенок индивидуально и коллективно (командами) участвует в веселых играх с элементами соревнования, подобных небольшой спартакиаде. В содержание досуга включаются интересные аттракционы, знакомые ребенку танцы и пляски.

Главной задачей педагога при проведении физкультурного досуга является: создание бодрого, радостного настроения, стимулирование активности каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей, дифференцированный подход к оценке результатов его действий, предоставление возможности испытать приятное ощущение удовольствия от выполняемых им и другими детьми движений, а также радости от успехов товарища.

При проведении досуга ребенок выполняет различные двигательные задания. Он ведет себя более непосредственно, чем на физкультурных занятиях. Раскованность и естественность использования двигательных умений и навыков обеспечивает выразительность, артистизм, эстетичность его движений. Физические нагрузки - лучший способ формирования раскованности

и красоты движений. Умеренная мышечная нагрузка улучшает самочувствие и поднимает настроение.

Физкультурный досуг развивает мышление, воображение, целеустремленность, культуру чувств (например, приучают ребенка сдерживать свои чувства и желания, проявлять решительность). Он развивает в детях умение двигаться под музыку, музыкальный слух, память.

Физкультурный досуг не требует специальной подготовки. Он строится на знакомом материале. Развлечения проводят как с одной группой, так и с группами близких по возрасту детей. В досуге педагог принимает самое активное участие: он подает команды к началу и окончанию игры или двигательного задания, подводит итоги, является главным судьей соревнования и своим заинтересованным отношением к происходящему создает эмоциональную атмосферу. Важную роль в поддержании радостного настроения, создании положительных эмоций играет атрибутика: эмблемы, медали, вымпелы, табло и т.д.

По содержанию и композиции физкультурный досуг может быть разным: он строится на знакомых играх и игровых упражнениях, на элементах спортивных игр (баскетбол, хоккей, футбол, теннис и т.д.), на упражнениях в основных движениях (беге, прыжках, езде на велосипедах, самокатах, роликовых коньках, прыжках через короткую скакалку). Такой вариант досуга является для ребенка своеобразным зачетом по овладению им перечисленных видов движений и освоению правильной техники движений.

Физкультурный досуг может строиться в основном на играх-эстафетах типа "Веселые старты" или "Зов джунглей". Этот досуг включает разученные на физкультурных занятиях движения.

Интересно проходит музыкальный досуг. Ребенок упражняется в выполнении движений с предметами (мячами, лентами, обручами и т.д.), ритмических упражнениях. Такой досуг развивает творчество, инициативу, красоту, грациозность и выразительность движений.

Для детей ОВЗ подбираются специальные упражнения для развития отставших физических способностей.

Воспитанники дошкольного возраста много двигаются в течение дня в детском саду: разучивают танцевальные движения с музыкальным руководителем, занимаются на физкультуре, делают зарядку в группе и на прогулке. **Педагоги обучают дошкольников подвижным играм с целью расширения их игрового опыта, потому что в самостоятельной деятельности ребята предпочитают другие развлечения.** Внимание детей XXI века захватывает телевидение и компьютерные технологии. Ребята отдыхают после занятий и в выходные дни, играя в мобильные приложения или просматривая мультфильмы.

Малоподвижные игры — игры с незначительной интенсивностью действий. В них присутствуют все основные движения: ходьба, бег, прыжки, приседания, махи, метание и т. д. **Цель проведения малоподвижных игр в детском саду — обучение дошкольников игровому способу**

**снижения физической активности.** Как часто детей ругают за то, что они не могут мгновенно успокоиться после резвой игры! Но это естественное состояние, ребёнок в силу особенностей нервной системы не способен регулировать эмоциональное и мышечное возбуждение по указанию. За время пребывания в детском саду ребята усваивают, что каждая подвижная игра имеет этап завершения — небольшой отрезок времени, во время которого двигательная активность постепенно снижается. Дети запоминают, что после игры интенсивной следует игра спокойная.

Кроме того, малоподвижные игры проводятся как форма смены деятельности на занятиях в небольшом помещении: по изобразительной деятельности, познавательному и речевому развитию. На этих занятиях дети находятся в сидячем положении, и подвижные игры рекомендованы для профилактики перенапряжения и усталости. Разумеется, игра выбирается спокойная и проводится рядом с рабочими местами воспитанников.

Таблица: задачи малоподвижных игр в разных возрастных группах.

## 2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

Некоторые родители чрезмерно увлекают ребенка интеллектуальным развитием: посещение разнообразных курсов и кружков, не оставляя времени для игр на детских площадках, лишает ребенка общения со сверстниками в игре. Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей. Основная нагрузка в плане физического развития детей ложится на физкультурные занятия.

В нашей Учреждении материальная база спортивного зала оборудована современным физкультурным оборудованием: массажерами, мягкими модулями, спортивными комплексами,

Возрастная группа детей	Задачи
Вторая младшая (3–4 года)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Развитие памяти посредством проведения знакомых игр.</li><li>• Развитие умения повторять песенки, подговаривать текст.</li><li>• Совершенствование координации движений и мелкой моторики.</li></ul>
Средняя (4–5 лет)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Развитие умения координировать движения с самостоятельно произносимым текстом.</li><li>• Закрепление в игровой форме знаний, полученных на занятиях (повадки животных, народные песни и т. д.).</li><li>• Создание положительного эмоционального контакта между детьми.</li><li>• Формирование способности играть различные роли (участника, водящего).</li></ul>
Старшая и подготовительная (5–6 и 6–7 лет) Для детей ОВЗ	<ul style="list-style-type: none"><li>• Развитие словесно-логической памяти (восприятие на слух правил игры и умение их воспроизводить).</li><li>• Создание устойчивой мотивации к проведению малоподвижных игр вне детского сада.</li><li>• Развитие слабых физических качеств и дыхания.</li></ul>

гимнастическими наборами и т.д. Использование этого оборудования позволяет разнообразить занятия по физической культуре, проводить их максимально интересно и эффективно.

В работе с младшими дошкольниками нужно чаще проводить занятия в форме ситуационных мини – игр, на которых дети имитируют сказочных героев, птиц, животных.

Начиная со среднего возраста вводить больше тематических и вариативных физкультурных занятий.

С детьми старшего возраста проводить занятия, основанные на гендерных особенностях детей. На этих занятиях дети делятся на «мальчиковую» и «девичью» подгруппы, подбираются определенные двигательные – игровые ситуации, которые способствуют формированию у ребят жизненно важных качеств: у девочек – гибкости, ловкости, пластичности, у мальчиков – силы, выносливости, быстроты.

Нетрадиционные занятия увлекают детей своим разнообразием и доступностью: они с удовольствием приходят в спортивный зал, активно участвуют в играх, перевоплощаются в различных героев, проявляют большую фантазию в соответствии с сюжетами, раскрепощаются, освобождаются от напряжения, позитивно взаимодействуют в среде сверстников. У детей

формируется интерес, потребность и осознанное отношение к занятиям физическими упражнениями.

**Для развития инициативности нужно:**

1. Давать простые задания (снимать страх "не справлюсь"), развивать у детей инициативу.
2. Давать задания интересные или где у человека есть личный интерес что-то делать.
3. Поддерживать инициативы (быть готовым платить за ошибки и неудачи).
4. Научить грамотно реагировать на собственные ошибки.

**Способы поддержки детской инициативы:**

-создание предметно-пространственной среды для проявления самостоятельности при выборе ребенка деятельности по интересам;

- выбор ребенком со товарищей;

- обращение ребенка к взрослым на основе собственного побуждения.

Инструктору по физической культуре важно владеть способами поддержки детской инициативы, необходимо научиться тактично сотрудничать с детьми: не стараться всё сразу показывать и объяснять, не преподносить сразу какие-либо неожиданные сюрпризные эффекты и т.п. Необходимо создавать условия, чтобы дети о многом догадывались самостоятельно, получали от этого удовольствие.

*Общие требования к педагогам в развитии детской инициативы и самостоятельности:*

-развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;

-создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;

-постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно. Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;

-тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;

-ориентировать дошкольников на получение хорошего результата. Необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;

-«дозировать» помощь детям особенно детям с ОВЗ

Для детей основной группы, если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае.

-поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

**Младшая группа (3 – 4 года)**

1.. Помогать накапливать опыт активной разнообразной деятельности – как важнейшее условие развития детей.

2. Обеспечивать возможность участия каждого ребенка в разнообразных делах: в играх, двигательных упражнениях, в действиях по обследованию свойств и качеств предметов и их использованию, в рисовании, лепке, речевом общении, в творчестве (имитации, подражании

образам животных, танцевальные импровизации и т. П.).

#### **Средняя группа (4 -5 лет)**

1. способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относится к их попыткам внимательно, с уважением;

2. обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеться 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;

3. при необходимости осуждать негативный поступок ребенка с глаза на глаз, но не допускать критики его личности, его качеств;

4. не допускать диктата, навязывания в выборе сюжетов игр;

5. 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);

#### **Старшая группа (5 – 6 лет)**

1. Доброжелательно, заинтересованно, бережно относится к детским вопросам и проблемам, с готовностью, «на равных» обсуждать, что помогает, с одной стороны, поддержать и направить детскую познавательную активность в нужное русло, с другой — укрепляет доверие дошкольников к взрослому.

2. В свободной деятельности по желанию детей способствовать выбору интересных занятий в организованных в группе Центрах развития. Это – Игротека, Центры театрализации, искусства, экспериментирования, природы, конструкторских игр, спорта.

3. Во время занятий и в свободной детской деятельности создавать различные ситуации, побуждающие детей проявить инициативу, активность, совместно найти правильное решение проблемы (примеры таких ситуаций приведены в конкретных разделах данного пособия).

4. Высоко оценивать способность детей выполнять действия без помощи взрослого, которые еще недавно их затрудняли.

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

1. Вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;

2. 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 основных движений;

3. Создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;

4. Обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;

5. Поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;

6. Создавать условия для различной самостоятельной творческой деятельности детей по их интересам и запросам, предоставлять детям на данный вид деятельности определенное время;

7. При необходимости помогать детям решать проблемы при организации подвижных игр с правилами;

8. Проводить планирование хода занятия по физической культуре с учетом интересов детей, стараться реализовывать их пожелания и предложения;

Для детей ОВЗ:

1. Заинтересовать в выполнении упражнений индивидуально, в домашних условиях.

2. Создавать ситуации для самостоятельного выполнения упражнений с отягощением.
3. Признавать старания ребенка и настраивать на большие достижения.



## 2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Организация консультаций по особенностям развития ребенка. Совместное освоение режимных моментов и проведение оздоровительных мероприятий дома. Семейные проекты: проведение совместных спортивных праздников, конкурсы «Быстрее, выше, сильнее», «Лучший сценарий семейного спортивного праздника», «Спортивное генеалогические дерево», «Малые олимпийские игры».

### Алгоритм совместной физкультурно-оздоровительной работы дошкольного образовательного учреждения с семьей.

1. Анкетирование родителей, в рамках педагогической диагностики физического развития и оздоровления детей с целью выявления знаний и умений родителей в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье;

2. Совместно с медицинскими работниками изучение состояния здоровья детей, анализ заболеваний за предыдущий период времени

3. Создание в дошкольном образовательном учреждении и семье медико-социальных условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости у детей (создание зон различных видов физической активности, использование закаливающих процедур, разнообразных массажей, фито-, витаминно-, терапии и т.п.);

4. Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, рационального режима дня, полноценного сбалансированного питания, закаливания, воздушного и температурного режима и т. д.;

5. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении;

6. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, массаж, разнообразные виды закаливания и т.д.);

7. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в дошкольном образовательном учреждении и обучение их отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма витаминизированные напитки.

10. Информация в родительских уголках.

Для детей ОВЗ:

1. Ознакомление родителей с проводимыми мероприятиями с их детьми.

2. Ознакомление с результатами их детей.

3. Передача информации для самостоятельного выполнения упражнений их детям.

### Формы взаимодействия с семьями воспитанников

№	Наименование
1.	Родительское собрание (конференция, круглый стол и т.п.)
2.	Сайт Организации
3.	Беседа
4.	Консультация
5.	Семинар-практикум
6.	Конкурсы
7.	Мастер-класс
8.	Педагогическая гостиная

9.	Информационный стенд
10.	День открытых дверей
11.	Совместные досуги, праздники, соревнования
12.	Стоп-кадр (фотовыставка)
13.	Страница на Facebook «МБДОУ «Детский сад № 16» Кораблик / Ship

## **2.6. Иные характеристики содержания Программы**

### **Взаимодействие с воспитателями**

Для того чтобы физкультурная деятельность прошла эффективно необходимы слаженные действия

инструктора по физической культуре и воспитателя.

Так инструктор по физической культуре:

- планирует и организывает образовательную деятельность по физическому воспитанию;

- планирует и организывает физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;

- оказываю методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДООУ (провожаю различные консультации, выступаю на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана нашего дошкольного учреждения. Кроме групповых форм взаимодействия я раз в неделю встречаюсь со специалистами и обсуждаю вопросы, требующие внимания.

- разрабатывает и организывает информационную работу с родителями.

- Выстраивает индивидуальное взаимодействие с детьми ОВЗ в тесном контакте с учителем – логопедом, педагогом – психологом, воспитателем группы

Безусловно, одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия. Отбор программного материала осуществляю с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляю перспективное планирование. Печатаю конспекты физкультурных занятий, с которым знакоблю воспитателей, провожаю консультации по отдельным вопросам (методике проведения занятия, способах организации, дозировки и т. д.).

Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, использую разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные). Такие занятия, праздники и развлечения стараюсь планировать в соответствии с календарно-тематическим планированием. Сегодня ишу новые пути и формы их проведения, так начала использовать информационные технологии. Детям это доставляет громадное удовольствие.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе. Все заметки я делаю в специально заведенном дневнике.

Для удобства знакомства детей с подвижными играми составила перспективный план на каждую возрастную группу. Планирование составлено так, что не выпущена ни одна игра предусмотренная программой, продуманно ее обучение, закрепление, упражнение, усложнение, а также использование игры в самостоятельной деятельности. Кроме этого разработаны и внедрены в работу картотеки подвижных и хороводных игр, корригирующих и дыхательных игр и упражнений.

Воспитатель, как бы, является связующим звеном между мной и родителями (проводит с ними беседы по моим рекомендациям, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). В свою очередь я так же провожаю консультации,

беседы, выступаю на родительских собраниях, участвую в заседании клуба «Школа заботливых родителей», оформляю наглядный материал. Вместе с воспитателями привлекаем родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

### **Взаимодействие с педагогом-психологом**

То, что дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, доказывать уже никому не надо. Важно, чтобы методами психопрофилактики и психокоррекции владели не только педагоги- психологи, но и воспитатели и инструктор по физической культуре в том числе, а главное, чтобы они могли использовать их в своей повседневной работе с детьми, учитывая их индивидуальные психологические особенности и проблемы.

Поэтому здесь очень необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с ОВЗ, с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

Надо отметить, что и практически здоровые дети тоже нуждаются в психопрофилактической работе.

Поэтому была совместно создана картотека, где собраны игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов, которые я включаю физкультурные занятия и развлечения

### **Взаимодействие с учителем-логопедом**

С целью повышения эффективности коррекционно-развивающей работы в условиях ДОУ и объединения усилий в данном направлении, в нашем Учреждении выстроилась модель сотрудничества учителя-логопеда и инструктора по физической культуре.

Преимственность и взаимосвязь в работе учителя-логопеда и инструктора по физической культуре способствует эффективности и прочному закреплению результатов логопедической работы.

В начале учебного года учитель-логопед знакомит инструктора по физической культуре со списком детей с ОВЗ, психологической характеристикой и возрастными особенностями.

Выявив уровень психоречевого развития детей, совместно определяются цели, задачи формирования речедвигательных навыков и составляются планы индивидуально-коррекционных занятий.

В ходе совместной коррекционно-развивающей деятельности инструктором по физической культуре осуществляются следующие задачи:

- развитие слухового, зрительного, пространственного восприятия;
- координации движений;
- крупной и мелкой моторики;
- закрепление поставленных учителем-логопедом звуков в свободной речи;
- речевого и физиологического дыхания;
- формирование темпа, ритма и интонационной выразительности речи;
- работа над мимикой лица.

<b>Инструктор по физкультуре, плаванию</b>	Обсуждение уровня двигательной активности и физической подготовленности детей группы.	<i>2 раза в год</i>
	Обсуждение продвижения детей в усвоении программы возрастной группы по физическому развитию.	<i>1 раз в квартал</i>
	Запрос на использование в каждом НОД на развитие диафрагмального дыхания, мимики, выразительности движений, игр на снятие психоэмоционального напряжения.	<i>1 раз в неделю</i>

### **Взаимодействие с музыкальным руководителем**

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплестаться в занятие, в каждое движение. Поэтому если на утренней гимнастике, занятии или развлечении необходимо музыкальное сопровождение, то совместно с музыкальным руководителем подбираем музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираем произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самой выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку и к ОВД, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Общей задачей музыкального руководителя и инструктора по физической культуре является работа на построение и перестроением детей в шеренгу, колонну, парами, тройками, движения по диагонали, противходом, змейкой.

#### **Очень важно помнить, что:**

- недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа;
- противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

Для лучшего достижения целей в физическом развитии детей ОВЗ инструктор по физической культуре консультируется со всеми педагогами. С учителем логопедом идет подбор подвижных и малоподвижных игр с наклоном на развитие физических и речевых качеств детей.

## **3. Организационный раздел**

### **3.1 Материально-техническое обеспечение реализации рабочей программы**

#### **Оборудование для реализации Программы**

№ п/п	Наименование	количество
-------	--------------	------------

1.	Ноутбук	1
2.	Магнитофон	1
3.	Шкаф	1
4.	Компьютерный стол	1
5.	Светильник	1

### **3.2. Особенности организации, развивающей предметно–пространственной среды физкультурного зала.**

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка.

Развивающая предметная среда – это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно – через свое содержание и свойства – создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу. Окружающая ребенка среда должна обеспечивать ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание. Для полноценного физического развития детей, удовлетворении потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями, в том числе и изготовленные своими руками. Должны быть оборудованы спортивные залы и площадки на улице с различным спортивным инвентарем. Так, в группе должно быть выделено достаточно места для активного движения, физкультурных пособий, спортивных комплексов и тренажеров. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении. На участке ДООУ желательно оборудовать физкультурную площадку с зонами для подвижных и спортивных игр, беговыми дорожками, «полосами препятствий» и т.д.

Все это повышает интерес к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий. Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Поэтому необходимо использовать разнообразные варианты проведения физических занятий: традиционные занятия, занятия-соревнования, занятия с играми разной подвижности, занятия с элементами танцевальных движений, занятия серии «здоровье». Где детям прививаются навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Но нельзя лишать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в играх используя возможности оборудования на участке детского сада и во всех других видах детской деятельности.

В нашем детском саду созданы все условия для физического развития детей, как в спортивном зале, так и на спортивном участке:

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Гимнастическая стенка	4 пролета

2.	Приставные лестницы	2
3.	Приставные доски	2
4.	Комбинированная установка для подвесных снарядов	1
5.	Гимнастические скамейки	2
6.	Гимнастический мат	6
7.	Лестницы-стремянки	2
8.	Дуги для подлезания	6
9.	Дорожки ребристые	6
10.	Батут	2
11.	Гимнастическое бревно	1
12.	Набивные мячи	9
13.	Мячи малые баскетбольные	6
14.	Мяч большой баскетбольный	1
15.	Мячи резиновые	28
16.	Мячи большие	25
17.	Фишки-конусы	5
18.	Ходули	3 пары
19.	Кегли	5 наборов
20.	Мягкие «таблетки»	3
21.	Канаты	3
22.	Погремушки	16
23.	Косички	10
24.	Стойки	6
25.	Мячи массажные	3
26.	Корзины металлические	2
27.	Банкетки	11
28.	Шарики пластиковые	1 набор
29.	Обручи малые	25
30.	Обручи большие	25
31.	Палки гимнастические	50
32.	Скакалки	53
33.	Разноцветные флажки	40
34.	Разноцветные ленты	40
35.	Гантели	12
36.	Кубики разноцветные	28
37.	Мешочки с песком	40
38.	Баскетбольный щит	2
39.	Волейбольная сетка	1
40.	Подвесная мишень	2
41.	Тоннель	5
42.	Фитбол-мячи	9
43.	Тренажеры для стоп	1
44.	Тактильные следочки	1 набор
45.	Самокат	1
46.	Большие мешочки	10
47.	Лабиринт «Гусеница»	1
48.	Горка малая	1
49.	Тренажер детский механический «Велотренажер»КЕВ001	2 шт.
50.	Гребной тренажер детский «Мульти – ровер»	2 шт.

51.	Панель лабиринт «2 в 1»	1 шт.
52.	Панель лабиринт «Змейка»	1 шт.
53.	Панель лабиринт «Спираль»	1 шт.
54.	Тоннель с двумя обручами длина 2,5 м диаметр 900 мм	3 шт.
55.	Канат 5 метров	1 шт.
56.	Мяч 150 мм	6 шт.
57.	Мяч 200 мм	2 шт.
58.	Мяч 100 мм	4 шт.
59.	Мяч баскетбольный	1 шт.
60.	«Ласковый ежик»	5 шт.
61.	Эстафетные палочки	2 комплекта по 4 шт.
62.	Дартс магнитный	1 шт.
63.	Ракетки пляжные с шариками	2 шт.
64.	Набор игровой «Крокет»	1 шт.
65.	Обручи (синий) 80 см	4 шт.
66.	Обручи (желтый) 60 см	10 шт.
67.	Напольная лестница для бега и прыжков	1 шт.
68.	Мат напольный (с креплением – липа)	6 шт.
69.	Футбольный мяч	8 шт.
70.	Корзина для мячей	2 шт.
71.	Обруч 80см	20 шт.
72.	Мяч резиновый (150 мм)	30 шт.
73.	Мяч резиновый (200 мм)	30 шт.
Для детей ОВЗ		
1.	Утяжеленные гантели	4 шт.
2.	Тренажер для правильной постановки ноги.	1 шт.
3.	Воздушные шары	10 шт.

Перечень оборудования на спортивной площадке:

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Лабиринт	1
2.	Баскетбольный щит с кольцом	2
3.	Щиты для метания	2
4.	Дорожка здоровья	1

**Учебно-методическое обеспечение рабочей программы.**

1. Образовательная программа дошкольного образования «Развитие» / Под ред. А. И. Булычевой – М.: Издательство «РИТМ», 2018. – 220с.
2. Программа оздоровления детей дошкольного возраста. – М.: ТЦ Сфера, 2013. – 48 с.(Модули Программы ДОУ)
3. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада / П. П. Будиная, В. И. Васюкова, Г. П. Лескова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1990. – 175 с.
4. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез, 2000. – 256 с.
5. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных



учреждений: Аннотированная перечень. – М.: Мозаика-Синтез, 1999. – 80 с.

6. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. Научно-практический сборник инновационного опыта. М.: Илекса, Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2001. – 400 с.

7. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 3 – 4 лет (с учетом уровня двигательной активности) : метод. пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры / М. А. Рунова. – М. : Просвещение, 2007. – 79 с.

**Наглядно – дидактические пособия:**

- Консультация для воспитателей «Дидактические игры по физическому воспитанию дошкольников»
- Консультация для воспитателей «Двигательная активность детей на прогулке»
- Консультация для родителей «Значение и организация утренней гимнастики в семье»

### 3.3. Распорядок и режим дня.

#### Виды физкультурно-оздоровительной работы в теплый период года

Возрастная группа	4 г.ж.	5 г.ж.	6 г.ж.	7 г.ж.
Утренняя прогулка	+	+	+	+
Утренняя гимнастика -на участке -на спортивной площадке	+	+	+	+
Пробежка		+	+	+
Сухое растирание тела			+	+
Влажное растирание тела			+	+
Двигательная деятельность на спортивной площадке	+	+	+	+
Занятие по физической культуре на улице				
Гигиеническое мытье ног перед сном	+	+	+	+
Комплекс оздоровительных процедур после сна	+	+	+	+
Пешая прогулка	+	+	+	+
Ходьба по «Дорожке Здоровья»:				
- перед обливанием ног	+	+	+	+
- после гигиенического мытья ног	+	+	+	+
-во время прогулки	+	+	+	+
-перед и после плавания в бассейне	+	+	+	+
- во время занятия по физической культуре				
-во время двигательной деятельности	+	+	+	+
Комплекс свето-воздушных ванн в сочетании с активными физическими упражнениями	+	+	+	+
-во время утренней гимнастики				
-во время занятия по физической культуре				
-во время двигательной деятельности	+	+	+	+
-во время обливания ног из шланга	+	+	+	+
-вовремя прогулки	+	+	+	+
Спортивные досуги	+	+	+	+
Спортивные праздники			+	+
День здоровья	+	+	+	+

### Виды физкультурно-оздоровительной работы на холодный период года

	4 г.ж.	5 г.ж.	6 г.ж.	7 г.ж.
Возрастная группа				
Утренняя прогулка			+	+
Утренняя гимнастика и пробежка на улице (в осеннее – весенний период)			+	+
Утренняя гимнастика в помещении	+	+		
Серия подвижных игр на утренней прогулке (зимний период)			+	+
Сухое растирание тела		+	+	+
Влажное растирание тела			+	+
Двигательная деятельность в помещении	+	+	+	+
Двигательная деятельность занятие на улице			+	+
Обучение плаванию	+	+	+	+
Контрастный душ в бассейне				+
Гигиеническое мытье ног перед сном	+	+	+	+
Ходьба по «Дорожке Здоровья» -перед обливанием ног	+	+	+	+
-после гигиенического мытья ног	+	+	+	+
-после сна	+	+	+	+
Босохождение, корректирующие упражнения	+	+	+	+
Спортивные секции				
Комплекс световоздушных ванн в сочетании с активными физическими упражнениями				
-во время утренней гимнастики	+	+	+	+
-во время двигательной деятельности	+	+	+	+
Пешая прогулка	+	+	+	+
День здоровья (ежемесячно)	+	+	+	+

Спортивный досуг	+	+	+	+
------------------	---	---	---	---

*Учебный план с указанием объёма нагрузки на неделю*

Наименование	Возрастная группа, количество организованных видов детской деятельности, временная нагрузка на неделю			
	4 г. ж.			
<u><i>Физическое развитие</i></u>				
Физическое развитие	2 30мин.	2 30мин.	2 30мин.	2 30мин.
Обучение плаванию	1 15 мин.	1 15 мин.	1 15 мин.	1 15 мин.
Итого:	10 150 мин.	10 150 мин.	10 150 мин.	10 150 мин.
Наименование	Возрастная группа, количество организованных видов детской деятельности, временная нагрузка на неделю			
	5 г. ж.			
	1 н	2 н	3 н	4 н
<u><i>Физическое развитие</i></u>				
Физическое развитие	2 40 мин.	2 40 мин.	2 40 мин.	2 40 мин.
Обучение плаванию	1 20 мин.	1 20 мин.	1 20 мин.	1 20 мин.
Итого:	10 200 мин.	10 200 мин.	10 200 мин.	10 200 мин.
Наименование	Возрастная группа, количество организованных видов детской деятельности, временная нагрузка на неделю			
	6 г. ж.			
	1 н	2 н	3 н	4 н

<u><b>Физическое развитие</b></u>				
Физическое развитие	2 50 мин.	2 50 мин.	2 50 мин.	2 50 мин.
Обучение плаванию	1 25 мин.	1 25 мин.	1 25 мин.	1 25 мин.
Итого:	12 300 мин.	12 300 мин.	12 300 мин.	12 300 мин.
<b>Наименование</b>	<b>Возрастная группа, количество организованных видов детской деятельности, временная нагрузка на неделю</b>			
	<b>7 г. ж.</b>			
	1 н	2 н	3 н	4 н
<u><b>Физическое развитие</b></u>				
Физическое развитие	2 60 мин.	2 60 мин.	2 60 мин.	2 60 мин.
Обучение плаванию	1 30 мин.	1 30 мин.	1 30 мин.	1 30 мин.
Итого:	13 390 мин.	13 390 мин.	13 390 мин.	13 390 мин.

**Учебный план.**

Образовательная область	ООД		2 младшая группа (3-4 года)			Средняя группа (4-5 лет)			Старшая группа (5-6 лет)			Подготовительная группа (6-7 лет)		
			внеделю	вмес яц	вгод	внеде лю	вме сяц	вгод	внеде лю	вмес яц	вго д	внеде лю	вме сяц	вго д
Физическое развитие	Физическое развитие	в группе	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		в зале	2	8	72	2	8	72	1	4	36	1	4	36
		на улице	-	-	-	-	-	-	1	4	36	1	4	36
	Обучение плаванию		1	4	36	1	4	36	1	4	36	1	4	36

### Календарный учебный график

№	Содержание	Возрастные группы			
		Вторая младшая группа (с 3 до 4 лет)	Средняя группа (с 4 до 5 лет)	Старшая группа (с 5 до 6 лет)	Подготовитель- ная группа (с 6 до 7 лет)
1.	Количество возрастных групп в каждой параллели	2	3	3	3
2.	Начало учебного года	01.09.2022	01.09.2022	01.09.2022	01.09.2022
3.	Окончание учебного года	31.05.2023	31.05.2023	31.05.2023	31.05.2023
4.	Продолжительность учебного года, в том числе:	36 недель	36 недель	36 недель	36 недель
	1 полугодие	16 недель	16 недель	16 недель	16 недель
	2 полугодие	20 недель	20 недель	20 недель	20 недель
5.	Продолжительность учебной недели	5 дней (понедельник-пятница)	5 дней (понедельник-пятница)	5 дней (понедельник-пятница)	5 дней (понедельник-пятница)
6.	Время работы возрастных групп	12 часов 6.30-18.30 с понедельника по четверг 11 часов 6.30-17.30 пятница	12 часов 6.30-18.30 с понедельника по четверг 11 часов 6.30-17.30 пятница	12 часов 6.30-18.30 с понедельника по четверг 11 часов 6.30-17.30 пятница	12 часов 6.30-18.30 с понедельника по четверг 11 часов 6.30-17.30 пятница
7.	Непрерывность образовательной деятельности	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
8.	Регламентированные организованные виды деятельности (первая и половина дня)	1 половина дня не превышает 30 минут	1 половина дня не превышает 40 минут	1 половина дня не превышает 45 минут 2 половина	1 половина дня не превышает 1ч.30 минут 2 половина



				дня не превышает 25 минут	дня не превышает 30 минут
9.	Перерыв между организованными видами детской деятельности	не менее 10 минут	не менее 10 минут	не менее 10 минут	не менее 10 минут
10.	Педагогическая диагностика	в течение года в соответствии с перспективным планированием	в течение года в соответствии с перспективным планированием	в течение года в соответствии с перспективным планированием	в течение года в соответствии с перспективным планированием
11.	Каникулы	с 28.12.2020 по 12.01.2021	с 28.12.2020 по 12.01.2021	с 28.12.2020 по 12.01.2021	с 28.12.2020 по 12.01.2021
12.	Летний период	с 01.06.2021 по 31.08.2021	с 01.06.2021 по 31.08.2021	с 01.06.2021 по 31.08.2021	с 01.06.2021 по 31.08.2021
13.	Праздничные дни	День народного единства Новогодние и рождественские праздники День защитника Отечества Международный женский день Праздник Весны и труда День Победы День независимости России			

**План образовательной работы инструктора по физической культуре на текущий учебный год.**

№	Наименование	Срок	Ответственные	Должность
<b>I</b>	<b>Организационно – методическая работа</b>			
	<b>Педагогические советы:</b>			
<b>1.1.</b>	<p align="center"><b><u>Тематический педсовет:</u></b>                      «Формирования основ безопасного поведение дошкольников через решение образовательных задач по физическому развитию»                      1.Об анализе выполнения решений предыдущего педагогического совета.                      2.О результатах тематического контроля по физическому развитию дошкольников.                      3.О результатах смотра – конкурса центров физического развития.                      3.Видеоматериал о проведении «Дня Здоровья»</p>	ноябрь	Васильева М.А. Колотухина О.В. Маринич С.В.  Козабаранов Н.С.	заведующий старший воспитатель  инструктор по физической культуре воспитатель
<b>II</b>	<b>Работа с кадрами</b>			
	<b>Смотры-конкурсы</b>			
<b>2.1.</b>	Лучший центр физического развития	октябрь	Козабаранов Н.С.	инструктор по физическом у развитию
	Муниципальный этап Всероссийской	(до	Козабаранов Н.С.	инструктор

	заочной акции «Физическая культура и спорт – альтернатива пагубным привычкам»	01.10.2020 подача материалов в ДО)		по физической культуре
2.2.	Конкурс профессионального мастерства «Лучшее пособие по физическому развитию для реализации когнитивных задач ООП»	ноябрь	Козабаранов Н.С.	инструктор по физическому развитию
2.3.	Участие в XIV Всероссийской акции «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам»	декабрь	Козабаранов Н.С.	инструктор по физической культуре
<b>Выставки в МК</b>				
2.4.	Картотека: «Комплекс для индивидуальной работы на прогулке с детьми дошкольного возраста»	октябрь	Козабаранов Н.С.	Инструктор по физической работе
<b>Самообразование</b>				
2.5.	Особенности работы инструктора по физической культуре по формированию основ физической культуры и здоровья	апрель	Козабаранов Н.С.	инструктор по физической культуре
<b>III Работа с детьми</b>				
<b>Образовательные события, проектная деятельность.</b>				
3.1.	Неделя педагогических идей «Формирование культуры здорового образа жизни у дошкольников»	февраль	Козабаранов Н.С.	инструктор по физической культуре
3.2.	<b>Музыкальные и физкультурные образовательные события, праздники, развлечения, конкурсы, соревнования</b>			

	Городские соревнования «Зарничка»	14.10	Козабаранов Н.С.	инструктор по физической культуре
	Спортивные соревнования «Малышиада»		Козабаранов Н.С.	инструктор по физической культуре
	Городской Чемпионат по футболу 5+ (		Козабаранов Н.С.	инструктор по физической культуре
	«Лыжня России», Мемориал Б.Г. Музрукова	февраль	Козабаранов Н.С.	инструктор по физической культуре
	Мойдодыр	июнь	Козабаранов Н.С.	инструктор по физической культуре
	Праздник Нептуна	июль	Минина Т.А. Козабаранов Н.С.	инструктор по физической культуре
<b>3.3.</b>	<i>Дни здоровья</i>	ежемесячно	Козабаранов Н.С.	инструктор по физической культуре
<b>3.4.</b>	<b>Фотовыставки</b>			
	Тренажерный зал дома	январь	Козабаранов Н.С.	инструктор по физической культуре

<b>VI</b>				
<b>Взаимодействие с семьями воспитанников</b>				
<i>Родительские собрания</i>				
<b>4.1.</b>	1. Знакомство с задачами по обучению плаванию детей раннего дошкольного возраста	декабрь	Минина Т.А.	инструктор по физической культуре
<b>Конкурсы, праздники, соревнования</b>				
<b>4.2.</b>	Всероссийский День бега	сентябрь	Родители Козабаранов Н.С.	инструктор по физической культуре
	Спортивные соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья»	15.03.2021-19.03.2021; 27.03.2021-финал	Козабаранов Н.С.	инструктор по физической культуре
	Оранжевый мяч	июнь	Родители Козабаранов Н.С.	инструктор по физической культуре
	Праздник по ПДД	август	Козабаранов Н.С.	инструктор по физической культуре

### 3.4 Виды взаимодействия с детьми в летний период

Содержание	Младший возраст	Средний возраст	Старший и подготовительный возраст
Пробежка		+	+
Зарядка	+	+	+
Организационная деятельность БАД (блок активных движений)	+	+	+
Спортивные события	Оранжевый мяч		
	ПДД		
	Развлечение Мойдодыр		
	День физкультурника		

### 3.5. Организация развивающей предметно – пространственной среды.

Учебно – методическое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Раздел	Содержание	Количество
<b>Младшая группа.</b>			
1.	Физическое развитие	Ребристая доска	2
		Дорожка Здоровья	2
		Мячи среднего размера	4
		Обручи	6
		Мат	2
		Флажки	30
		Султанчики	30
		Мешочки для метания	10
		Кегли	2 набора
		Уздечки	4
		Воротки для подлазания	4
		Бубен	2
		Шнур	2
Кулончики для подвижной игры	12		
<b>Средняя группа.</b>			
1.	Физическое развитие	Скакалки	21
		Летающие тарелки	6
		Ребристая доска	3
		Оборудование для воздушных и водных процедур,	3 набора
		Педальные каталки	0
		Массажные коврики и дорожки	3 набора
		Балансиры	3

		Обручи	6
		Мячи с воротцами для прокатывания	3+6
		Кегли	3 набора
		Кольцеброс	3
		Настольные игры на ловкость: «Поймай рыбку»	3
		«Прокати шарик»	3
		«Кто ловкий»	3
		Настольный бильярд	3
		Настольный кегельбан	3
		Тренажер «Правильная осанка»	3
		Фитбол	3
		Макет внутренних органов человека	3
		Пирамида Питания	3
<b>Старшая группа</b>			
1.	Физическое развитие	Канат	3
		Мат	3
		Вал для перешагивания	3
		Батут детский	0
		Мишень	3
		Мешочки для метания с песком	15
		Флажки	45
		Ленточки	30
		Султанчики	30
		Мячи всех размеров, прыгающий мяч с ручкой, мяч утяжеленный (набивной)	9
		Бумеранг	3
		Летающая тарелка	3
		Настольные спортивные игры: волейбол, хоккей, аэрохоккей, футбол,	12
		Шашки	9
		Бадминтон	9
		Городки	3
		Игрушки – самоделки (нетрадиционное оборудование) – коврик с разметкой для игры в "классики"	1
		Тренажёр для балансировки	6
		Дорожка здоровья (коврики с различными поверхностями)	3 набора
		Тренажёры для развития дыхания	9
		Свисток	3
		Ребристая доска	3
		Баскетбольная стойка	3
		Воротки для подлазания	3
		Гантели детские	6
		Бубен	3
		Спортивные номера для соревнований	14
		Секундомер	1
		Лыжи	40

		Тренажер «Правильная осанка»	3
		Набор «Занимательная анатомия Сердце»	3
		Набор «Занимательная анатомия Зубы»	3
		Набор «Занимательная анатомия Скелет и череп»	3
		Набор дорожных знаков	3
<b>Подготовительная группа</b>			
1.	Физическое развитие	Канат	3
		Мат	3
		Вал для перешагивания	3
		Батут детский	3
		Мишень	3
		Мешочки для метания с песком	30
		Флажки	30
		Ленточки	30
		Султанчики	28
		Мячи всех размеров, прыгающий мяч с ручкой, мяч утяжеленный (набивной)	26
		Бумеранг	6
		Летающая тарелка	6
		Настольные спортивные игры: волейбол, хоккей, аэрохоккей, футбол,	12
		Шашки	18
		Бадминтон	9
		Городки	3
		Игрушки – самоделки (нетрадиционное оборудование) – коврик с разметкой для игры в "классики"	3
		Тренажёр для балансировки	6
		Дорожка здоровья (коврики с различными поверхностями)	3 комплекта
		Тренажёры для развития дыхания	15
		Свисток	3
		Ребристая доска	3
		Баскетбольная стойка	3
		Воротки для подлазания	3
		Гантели детские	9
		Бубен	3
		Спортивные номера для соревнований	15
		Секундомер	1
		Лыжи	45
		Тренажер «Правильная осанка»	3
		Набор «Занимательная анатомия Сердце»	3
		Набор «Занимательная анатомия Зубы»	3
		Набор «Занимательная анатомия Скелет и череп»	3
Макет «Вирусы и микробы»	3		
Знаки «Вредные привычки»	3		
Модель «Пирамида Питания»	3		



		Макет внутренних органов человека	3
		Скелет человека	3
		Набор дорожных знаков	3
<b>Спортивный зал</b>			
1.	Тренажеры		5
2.	Мячи d=150		20
3.	мячи d=200		30
4.	Конструктор мягкий		2 комплекта
5.	Обручid=80		45
6.	Обручid =32		
7.	Мяч футбольный		4
8.	Козины для мячей		2
9.	Тоннель «Гусеница»		1
10.	Бизборды		3
11.	Маты		6
12.	Мишель		2
13.	Стойки		6
14.	Дорожка для босохождения		3
15.	Ортопедические следки		2 комплекта
16.	Тренажеры «Ходули»		4
17.	Ворота для хоккея		2
18.	Бадминтон		12 пар
19.	Клюшки		5
20.	Гимнастические палки		33
21.	Палочки эстафетные		2
22.	Набор «Рыбалка»		3
23.	Батуты		3
24.	Кегли		4 набора
25.	Разметка для подвижных игр		10
26.	Флажки		34 пары
27.	Мячи на резинке		2
28.	Кубики		54

#### **4. Дополнительный раздел**

##### **4.1. Краткая презентация Программы**

Рабочая Программа инструктора по физическому развитию для детей младшей, средней, старшей и подготовительной группы разработана на основании основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 16». Образовательная область « Физическое развитие» реализуется на основании методических разработок М. А. Руновой «Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 3-4 и 5-7 лет»

Основная цель Программы - сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Программа формирует и развивает у детей двигательные и личностные качества: содействует полноценному физическому развитию; обеспечивает безопасность жизнедеятельности; укрепляет здоровье детей; развивает основные физические качества (силу, гибкость, ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве, равновесие); развивает основные движения (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание); воспитывает потребность в здоровом образе жизни (в закаливании, двигательном режиме, при формировании полезных привычек и др.); формирует начальные представления о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами

С целью созидания партнерских отношений и укрепления доверия с семьями воспитанников инструктор по физической культуре использует язык открытой коммуникации.

Организация консультаций по особенностям развития ребенка. Совместное освоение режимных моментов и проведение оздоровительных мероприятий дома. Семейные проекты: проведение совместных спортивных праздников, конкурсы «Быстрее, выше, сильнее», «Лучший сценарий семейного спортивного праздника», «Спортивное генеалогические дерево», «Малые олимпийские игры».

## Приложение №1

### Перспективное планирование занятий по физическому воспитанию на 2022 – 2023 учебный год II младшая группа

Сентябрь

Задачи	Ознакомить: с ходьбой и бегом в заданном направлении; с прыжками на двух ногах на месте. Развивать умения: сохранять равновесие, ходить и бегать «стайкой», в колонне по одному; прокатывать мяч друг другу; ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени.			
Интеграция образовательных областей	Физическое развитие: создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений. Социально-коммуникативное развитие: способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазания, ползания; помогать детям доброжелательно общаться друг с другом. Познавательное развитие: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения.			
Вводная часть	1. Ходьба: в прямом направлении всей группой, в колонне по одному «Поезд»; 2. Бег за инструктором «Бегите ко мне», в колонне по одному небольшими группами «Поезд».			
Занятие №, тема.	1-2, «Игрушки»	3-4, «Игрушки»	5-6, «Наша группа»	7-8, «Наша группа»
ОРУ	Без предметов №1	Без предметов №2	С кубиками №1	Без предметов №3
Основные виды движений	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (из шнуров или реек) длина – 2,5 м, ширина 25 см. 2. Ходьба и бег «по мостику».	1. Прыжки на двух ногах на месте. 2. Прыжки на двух ногах на месте вокруг предмета (кубика).	1. Прокатывание мячей друг другу, и.п. - стоя на коленях. 2. Прыжки на двух ногах вокруг предмета. 3. Прокатывание мячей друг другу, и.п. - сидя, ноги врозь.	1. Ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони. 2. Ходьба «змейкой» между предметами.
Подвижные игры	«Огуречик»	«Достанем яблочки»	«Карусели»	«Мыльный пузырь»

Заключительная часть	Ходьба и бег стайкой за инструктором.	Ходьба за отличившимся ребенком «апельсин» (оранжевый мяч).	«Надуй шар» (дыхательные упражнения).	Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями.
Планируемые результаты	Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное инструктором направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может прокатывать мяч двумя руками; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.			

### Октябрь

Задачи	Развивать умения: ходить и бегать по кругу, держать равновесие при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; выполнять задания по сигналу; после прыжка приземляться на полусогнутые ноги. Формировать навык энергичного отталкивания мячей друг другу при прокатывании.			
Интеграция образовательных областей	Физическое развитие: рассказывать о пользе утренней гимнастики и после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений. Речевое развитие: выполнять упражнения под стихи, повторяя за инструктором. Познавательное развитие: формировать знания детей об осенних явлениях.			
Вводная часть	Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением заданий («Лягушки», «Цапля», «Заяц»); по кругу по ориентирам, в колонне по одному. Ходьба на носочках.			
Занятие №, тема.	1-2, «Домашние животные»	3-4, «Дикие животные»	5-6, «Овощи»	7-8, «Фрукты»
ОРУ	С кубиками №2	Без предметов №4	С мячами №1	Без предметов №5

Основные виды движений	1. Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, с приземлением на полусогнутые ноги. 2. Прокатывание мяча в прямом направлении: двумя руками, энергично отталкивая; до ориентира.	1. Прокатывание мячей друг другу. 2. Ползание на четвереньках: - прямо (5м); - «змейкой» между предметами.	1. Ползание под шнур на четвереньках (высота 50 см). 2. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 20 см).	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 15 см). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 1,5 м.
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Солнышко и дождик»	«Наседка и цыплята»	«Каравай»
Заключительная часть	«Кружатся, падают листья» - игра малой подвижности.	Ритмическое упражнение для ног «Дождик».	Пальчиковая гимнастика «Моя семья».	Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями.
Планируемые результаты	Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями инструктора, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции товарищей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду.			

### Ноябрь

Задачи	Закрепить навыки ходьбы и бега в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы. Упражнять: в прыжках из обруча в обруч; прокатывании, бросании и ловле мяча; в равновесии на уменьшенной площади опоры.
Интеграция образовательных областей	Физическое развитие: продолжать охранять и укреплять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. Социально-коммуникативное развитие: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом; развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Познавательное развитие: познакомить детей с поведением домашних и диких животных.

Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, на сигнал выполнить задание («Бабочки», «Лягушки», «Зайки»); в чередовании бег и ходьба; бег в рассыпную.			
Занятие №, тема.	1-2, «Дикие и домашние животные и их детёныши»	3-4, «Листопад»	5-6, «Части тела»	7-8, «Части лица»
ОРУ	С кубиками №3	Без предметов №6	С мячами №2	Без предметов №7
Основные виды движений	1. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 1,5-2 м).	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (3 обруча). 2. Прокатывание мячей в прямом направлении.	1. Ловить мяч и бросать обратно друг другу (расстояние 0,5 м). 2. Ползание на четвереньках в прямом направлении. Игровое задание «Кто быстрее?»	1. Ползание под дугу высотой 50 см на четвереньках. 2. Ходьба между линиями (ширина 20 см), руки на поясе.
Подвижные игры	«Лохматый пес»	«Бегите к флажку»	«Мой веселый звонкий мяч»	«У медведя во бору»
Заключительная часть	«Лошадки» - игра малой подвижности.	Ходьба обычным шагом и на носочках, в чередовании.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий «Медведь», «Лиса».
Планируемые результаты	Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о повадках диких и домашних животных, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.			

### Декабрь

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную с использованием всей площадки; по кругу; между предметами, не задевая их. Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча; подлезать под дугу и шнур, не задевая их.
--------	---

Интеграция образовательных областей	<p>Физическое развитие: дать представление о том, что игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.</p> <p>Социально-коммуникативное развитие: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь; развивать диалогическую форму речи. Познавательное развитие: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.</p>			
Вводная часть	Ходьба и бег врассыпную, по кругу, между предметами; построение в шеренгу; ходьба и бег в чередовании; ходьба и бег в противоположные стороны.			
Занятие №, тема.	1-2, «Зима»	3-4, «Снег, лед»	5-6, «Зимние забавы»	7-8, «Новый год»
ОРУ	Без предметов №8	С кубиками №4	Без предметов №9	С кубиками №5
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 1,5-2 м).</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (3 обруча).</p> <p>2. Прокатывание мячей в прямом направлении.</p>	<p>1. Ловить мяч и бросать обратно друг другу (расстояние 0,5 м).</p> <p>2. Ползание на четвереньках в прямом направлении. Игровое задание «Кто быстрее?»</p>	<p>1. Ползание под дугу высотой 50 см на четвереньках.</p> <p>2. Ходьба между линиями (ширина 20 см), руки на поясе.</p>
Подвижные игры	«Зайка беленький»	«Кто спрятался?»	«Найди свой домик»	«Воробышки и кот»
Заключительная часть	«Тишина» - игра малой подвижности.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба по массирующим коврикам.	Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений.
Планируемые результаты	Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями инструктора, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, умеет ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.			

Январь

Задачи	<p>Формировать умение строиться и ходить парами; мягко приземляться на полусогнутые ноги; сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры; выполнять правила в подвижных играх.</p> <p>Закреплять навык: в ходьбе и беге врассыпную; в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу.</p> <p>Развивать глазомер и ловкость; внимание на сигнал.</p>			
Интеграция образовательных областей	<p>Физическое развитие: осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.</p> <p>Социально-коммуникативное развитие: поощрять игры, в которых развиваются навыки ползания, лазания; игры с мячами, развивающими ловкость; развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками.</p> <p>Познавательное развитие: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.</p>			
Вводная часть	<p>Построение в колонну, перестроение в две колонны (с помощью взрослого), ходьба парами, врассыпную, построение в круг; ходьба и бег в чередовании по команде «Стоп!»</p>			
Занятие №, тема.	1-2, «Зима»	3-4, «Зимняя одежда»	5-6, «Мебель»	7-8, «Мебель»
ОРУ	Без предметов №10	С кубиками №6	С мячом №2	С мячом №2
Основные виды движений	<p>1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.</p> <p>2. Ходьба по доске (ширина 20 см), приставляя пятку к носку.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p>	<p>1. Прокатывание мяча вокруг предмета.</p> <p>2. Прыжки со скамейки (высота 15 см), со свободным взмахом рук.</p> <p>3. Прокатывание мяча в одну и другую сторону.</p> <p>4. Подлезание под шнур (высота 40 см).</p>	<p>1. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 3 м).</p> <p>2. Подлезание под дуги (высота 40-50 см).</p> <p>3. Ходьба по ребристой доске.</p> <p>4. Ходьба с перешагиванием через кубики.</p>	<p>1. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 3 м).</p> <p>2. Подлезание под дуги (высота 40-50 см).</p> <p>3. Ходьба по ребристой доске.</p> <p>4. Ходьба с перешагиванием</p>
Подвижные игры	«Саночки»	«Найди свой цвет»	«Воробышки и кот»	«Воробышки и кот»
Заключительная часть	Дыхательные упражнения.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба по массирующим коврикам.	Ходьба по массирующим коврикам.
Планируемые результаты	<p>Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.</p>			



Февраль

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; с перешагиванием через предметы. Развивать умение мягко приземляться после прыжков; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении; перебрасывать мячи через шнур. Формировать навык в ползании на четвереньках по уменьшенной площади опоры; ходьбы с перешагиванием через предметы.			
Интеграция образовательных областей	Физическое развитие: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. Социально-коммуникативное развитие: развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползанья; игры с мячами; формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него, не перебивая говорящего взрослого.			
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег в рассыпную; ходьба и бег по кругу, на носках.			
Занятие №, тема.	1-2, «Транспрт»	3-4, «Транспорт»	5-6, «Игрушки»	7-8, «Посуда»
ОРУ	Без предметов №1	С кубиками №1	Без предметов №2	С палкой №2
Основные виды движений	1.Ходьба между кубиками (4-5 шт.) 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3.Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 4.Прокатывание мяча в прямом направлении двумя руками.	1.Прыжки со скамейки (20см). 2.Прокатывание мячей друг другу в положении сидя, ноги скрестно. 3.Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками. 4.Подлезание под шнур, не задевая его и не касаясь руками пола.	1.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками. 2.Подлезание под шнур, держа мяч впереди двумя руками. 3.Ползание на четвереньках «как жучки» (3-4 м). 4.Ползание по доске, положенной на пол.	1.Ходьба между кубиками, руки на пояс. 2. Ползание на четвереньках под дугами (4м). 3.Ходьба с перешагиванием через предметы. 4.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через шнуры.
Подвижные игры	«Воробушки и автомобиль»	«У медведя во бору»	«Самолеты»	«Через ручеек»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному, сцепившись за плечи «Поезд».	Дыхательное упражнение «Чайник свистит».	Ходьба по массирующим коврикам.	Игра малой подвижности «Умываемся».

Планируемые результаты	Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.
------------------------	--

Март

Задачи	<p>Формировать умение прыгать в длину с места; учить правильному хвату за рейки лестницы при лазаньи. Развивать навыки ходить парами, бегать врассыпную, по кругу.</p> <p>Формировать ловкость при прокатывании мяча, при бросании мяча о землю и ловле его двумя руками.</p> <p>Совершенствовать умения: в ползании по доске; в ходьбе через препятствия; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке.</p>			
Интеграция образовательных областей	<p>Физическое развитие: осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни.</p> <p>Социально-коммуникативное развитие: развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, формировать первичные тендерные представления; формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями.</p>			
Вводная часть	<p>Построение в шеренгу, колонну по одному; перестроение в пары(с помощью воспитателя), ходьба парами; бег врассыпную; ходьба и бег по кругу (вправо и влево). Ходьба на носках; ходьба и бег в чередовании.</p>			
Занятие №, тема.	1-2, «Посуда»	3-4, «Дикие животные и их детёныши»	5-6, «Дикие животные и их детёныши»	7-8, «Птицы»
ОРУ	Без предметов №3	С мячом №3	Без предметов №4	С флажками №2
Основные виды движений	<p>1 .Ходьба с перешагиванием через кубики.</p> <p>2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через шнуры.</p> <p>3.Прыжки в длину с мячом в руках (расстояние 25см)</p> <p>4.Прокатывание мячей в прямом направлении.</p>	<p>1 .Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками.</p> <p>2.Ползание по гимнастической скамейке до погремушки. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.</p>	<p>1 .Лазанье по наклонной лестнице (со страховкой).</p> <p>2.Ходьба с перешагиванием через шнуры.</p> <p>3.Ходьба с перешагиванием через кубики.</p>	<p>1 .Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс. 2.Прыжки в длину с места. 3.Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 4.Прыжки через ручеек с места (расстояние 30см).</p>
Подвижные игры	«Наседка и цыплята»	«Пузырь»	«У медведя во бору»	«Карусели»

Заключительная часть	Ходьба по массирующим коврикам.	Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений.	Ходьба с выполнением подражательных движений (как медведь, как лиса, как заяц).	Игра малой подвижности «Город».
Планируемые результаты	Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями инструктора, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные эмоции в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.			

### Апрель

Задачи	<p>Формировать умение: приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; влезать на наклонную лестницу.</p> <p>Развивать навыки: в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; в ходьбе приставными шагами вперед; в прыжках в длину с места; в бросании мяча о пол; в ходьбе и беге враспынную, в колонне по одному, ходьбе по доске; ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>Формировать правильную осанку, умение перепрыгивать через шнур.</p>			
Интеграция образовательных областей	<p>Физическое развитие: формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.</p> <p>Социально-коммуникативное развитие: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, формировать уважительное отношение к окружающим; на основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей.</p>			
Вводная часть	Ходьба и бег с остановкой по сигналу инструктора; построение в шеренгу, проверка осанки, равновесия; ходьба с высоким подниманием колен; бег враспынную. Ходьба и бег по кругу (за воспитателем). Ходьба с перешагиванием через шнуры. Ходьба приставными шагами вперед.			
Занятие №, тема.	1-2, «Птицы»	3-4, «Одежда»	5-6, «Семья»	7-8, «Семья»
ОРУ	Без предметов №5	С мячом №4	Без предметов №6	С кубиками №3

Основные виды движений	1 .Ходьба по скамейке. 2.Прыжки в длину с места. 3.Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками.	1 .Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3.Ходьба по доске, руки на пояс, следить за осанкой.	1.Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30см). 2.Перепрыгивание через шнуры. 3.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4.Влезание на наклонную лесенку.	1 .Влезание на наклонную лесенку. 2.Ходьба по доске, руки на пояс. 3.Ходьба по доске, на середине перешагнуть через набивной мяч. 4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.
Подвижные игры	«Воробушки и кот»	«Солнышко и дождик»	«Найди свой цвет»	«Каравай»
Заключительная часть	Ходьба по массирующим коврикам.	Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений.	«Пройди тихо».	Ходьба с выполнением подражательных движений (как медведь, как лиса, как заяц).
Планируемые результаты	Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, обращается к воспитателю по имени отчеству.			

### Май

Задачи	Формировать умение мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места, подбрасывать мяч вверх и ловить его. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, переменным шагом, в перепрыгивании через шнур, в ходьбе и беге враспынную и нахождении своего места в колонне; в ползании по скамейке на коленях и ладонях. Закреплять умение лазать по наклонной лестнице.
--------	--

Интеграция образовательных областей	Физическое развитие: осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни. Социально-коммуникативное развитие: развивать умение согласовывать свои действия с действиями других детей; помогать детям доброжелательно относиться к природе.			
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, врассыпную; проверка осанки; ходьба и бег по сигналу, с выполнением заданий «Лошадки», «лягушки», «зайцы»; ходьба с перешагиванием через «косички».			
Занятие №, тема.	1-2, «Насекомые»	3-4, «растения (обратить внимание на отличительные признаки - листья)»	5-6, «Профессии»	7-8, «Профессии»
ОРУ	Без предметов №7	С мячом №5	Без предметов №8	С кубиками №4
Основные виды движений	1.Ходьба по скамейке. 2.Перепрыгивание через шнуры. 3.Игровые задания: «вверх-вниз», прыжки между кеглями.	1.Прыжки в длину с места. 2.Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 3.Влезание на наклонную лесенку.	1.Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Перепрыгивание через шнуры. 3.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	1.Влезание на наклонную лесенку. 2.Ходьба по доске, руки на пояс. 3.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.
Подвижные игры	«Собери цветочки»	«Воробышки и кот»	«Поймай комара»	«Цветные автомобили»
Заключительная часть	«Угадай, кто позвал?» игра на внимание.	Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений.	«Пройди тихо».	«Кто ушел» игра на внимание.
Планируемые результаты	Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями инструктора, может ползать на четвереньках, лазать по лестнице-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим и природе.			

## Средняя группа

Сентябрь

Задачи	Формировать умения: в ходьбе и беге колонной; в энергичном отталкивании в прыжках; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; подпрыгивать вверх энергично; подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Закрепить навык прокатывания мяча в прямом направлении; подлезания под шнур.			
Интеграция образовательных областей	Физическое развитие: формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр. Познавательное развитие: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения.			
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп!»; бег в колонне, в рассыпную, с высоким подниманием колен, перестроение в три звена.			
Занятие №, тема.	1-2, «Овощи. Труд взрослых на полях и в огородах»	3-4, «Фрукты. Труд взрослых в садах»	5-6, «Грибы и ягоды. Осенний лес»	7-8, «Дикие животные наших лесов и их детеныши»
ОРУ	Без предметов №1	С мячом №1	Без предметов №2	С кубиками №1
Основные виды движений	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (расстояние 15 см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево. 3. Ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 10 см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка.	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу. 4. Прыжки на двух ногах между кеглями.	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу.	1. Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах.
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Огуречик, огуречик»	«Самолеты»	«Собери цветочки»

Заключительная часть	«Угадай, кто позвал?» игра на внимание.	Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений.	«Карлики и великаны» игра малой подвижности.	«Кто ушел» игра на внимание.
Планируемые результаты	Владеет основными видами движений и выполняет команды «вперед», «назад», «вверх», «вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; умеет прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице.			

### Октябрь

Задачи	Формировать навык: сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; находить свое место при ходьбе и беге; развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании при прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления; подлезать под дугу, не касаясь руками пола; в ходьбе с изменением направления, в прыжках на двух ногах.			
Интеграция образовательных областей	Физическое развитие: рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов утренней гимнастики. Познавательное развитие: развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через кубики и прокатывании мячей друг другу. Социально-коммуникативное развитие: обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей.			
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления, бег между предметами, ходьба с перешагиванием через бруски, ходьба враспынную, на сигнал построение в шеренгу; ходьба с перешагиванием через шнуры, на пятках.			
Занятие №, тема.	1-2, «Осень. Осенние признаки»	3-4, «Осень. Осенние признаки»	5-6, «Одежда, обувь, головные уборы»	7-8, «Мебель»
ОРУ	Без предметов №3	С палкой №1	Без предметов №5	С кубиками №2



Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Прыжки на двух ногах через шнуры (5шт.) 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове.	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой.	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между двух линий.	1. Подлезание под шнур (высота 40 см) с мячом в руках. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее?», прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально.
Подвижные игры	«День и ночь»	«Найди себе пару»	«Воробышки и кот»	«Птичка и птенчики»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений.	Ходьба в колонне за «котом», как «мыши».	«Найди и промолчи» игра малой подвижности.	«Кто ушел» игра на внимание.
Планируемые результаты	Знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Воробышки и кот».			

### Ноябрь

Задачи	Формировать навык ходьбы и бега по кругу, взявшись за руки; бросания мяча о землю и ловли его двумя руками; прыжков на двух ногах; перебрасывания мяча друг другу; ползания на животе по скамейке; удержания устойчивого равновесия при ходьбе на уменьшенной опоре. Закреплять умения ходьбы и бега между предметами, не задевая их.
--------	---

Интеграция образовательных областей	Физическое развитие: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к закаливающим процедурам. Познавательное развитие: Учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед-назад, вверх вниз. Социально-коммуникативное развитие: формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.			
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой; с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег врассыпную, с остановкой на сигнал.			
Занятие №, тема.	1-2, «Посуда»	3-4, «Человек. Предметы гигиены»	5-6, «Семья»	7-8, «Продукты питания. Магазин»
ОРУ	Без предметов №6	С палкой №2	Без предметов №7	С обручем №1
Основные виды движений	1.Прыжки на двух ногах через шнуры. 2.Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м). 3.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, перепрыгивая через шнуры. ^Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (расст. 2м).	1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3.Ходьба по гимнаст. скамейке с поворотом на середине. 4.Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м).	1.Ходьба по шнуру, приставляя пятку к носку, руки на поясе. 2.Прыжки через бруски (взмах рук). 3.Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию.	1.Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове, руки на поясе. 2.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу. 3.Игра-эстафета «Переправься через болото». 4.Игровое задание «Сбей кеглю».
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«Найди себе пару»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений.	Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках.	Ходьба с заданиями для рук.	«Кто ушел» игра на внимание.
Планируемые результаты	Знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед», «назад», «кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.			



Декабрь

Задачи	<p>Формировать умения перестраиваться в пары на месте, мягко приземляться при спрыгивании.          Закреплять навык прокатывать мяч, развивать глазомер при ловле мяча, в ползании на четвереньках на повышенной опоре; находить свое место в колонне; выполнять правильный хват при ползании по скамейке.          Закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением, через предметы; соблюдать дистанцию во время передвижения.</p>			
Интеграция образовательных областей	<p>Физическое развитие: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание.          Социально-коммуникативное развитие: формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками; Обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p>			
Вводная часть	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, ходьба с поворотами на углах, ходьба со сменой ведущего, бег враспынную с нахождением своего места в колонне.</p>			
Занятие №, тема.	1-2, «Зима»	3-4, «Музыкальные инструменты»	5-6, «Зимние забавы»	7-8, «Новый год»
ОРУ	Без предметов №8	С кубиками №3	Без предметов №9	С флажками №2
Основные виды движений	<p>1. Прыжки со скамейки (20см).          2. Прокатывание мячей между набивными мячами.          3. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры.</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу снизу двумя руками.          2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.          3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей.</p>	<p>1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, боковой хват.          2. Ходьба по скамейке, руки на поясе.          3. Ходьба по скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше.          4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p>	<p>1. Ходьба по скамейке, на середине - поворот кругом.          2. Перепрыгивание через кубики на двух ногах.          3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы.          4. Перебрасывание мяча друг другу снизу.</p>
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«День и ночь»	«Два Мороза»	«Два Мороза»
Заключительная часть	Игра «Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному обычным шагом и на носочках (в чередовании).	«Кто ушел» игра на внимание.	Ходьба с заданиями для рук.

Планируемые результаты	Владеет техникой выполнения дыхательных упражнений и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям.
------------------------	---

Январь

Задачи	Формировать умения в ходьбе и беге между предметами; отбивать мяч о пол; в ползании по скамейке на четвереньках; в ходьбе со сменой ведущего с высоким подниманием колен; соблюдать дистанцию во время передвижения; в ходьбе по гимнастической скамье с поворотом на середине. Закреплять умения: подлезать под шнур, действовать по сигналу; перешагивать через препятствие.			
Интеграция образовательных областей	Физическое развитие: рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. Социально-коммуникативное развитие: формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей; обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела. Познавательное развитие: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчета.			
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках; бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий.			
Занятие №, тема.	1-2, «Дикие животные»	3-4, «Зимующие птицы»	5-6, «Животные Севера»	7-8, «Животные жарких стран»
ОРУ	Без предметов №10	С кубиками №4	С флажками №3	С флажками №3

Основные виды движений	1.Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. 2.Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната (поточно). 3.Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4.Перебрасывание мячей друг другу (2 руки снизу).	1.Отбивание мяча о пол 10-12 раз фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 3.Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа.	1.Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2.Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3.Ходьба по скамейке с приседанием на середине. 4.Прыжки в высоту с места «Достань до предмета».	1.Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2.Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3.Ходьба по скамейке с приседанием на середине. 4.Прыжки в высоту с места «Достань до предмета».
Подвижные игры	«Найди свой цвет»	«Два Мороза»	«У медведя во бору»	«У медведя во бору»
Заклучительная часть	Ходьба по ребристой доске босиком.	Ходьба в колонне по одному обычным шагом и на носочках (в чередовании).	«Кто ушел» игра на внимание.	«Кто ушел» игра на внимание.
Планируемые результаты	Владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет ее соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком.			

### Февраль

Задачи	Учить ловить мяч двумя руками, ходить и бегать по кругу с изменением направления, ходить и бегать по наклонной доске, перепрыгивать через шнуры. Закрепить упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках, упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения.
--------	--

Интеграция образовательных областей	Социально-коммуникативное развитие: формировать навыки оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр. Познавательное развитие: учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, сверху-внизу.			
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег между мячами, бег в рассыпную с остановкой, перестроения в звенья.			
Занятие №, тема.	1-2, «Животные Севера»	3-4, «Рыбы»	5-6, «Профессии»	7-8, «Деревья»
ОРУ	Без предметов №1	С кубиками №5	С палкой №2	Без предметов №2
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт). 4. Ходьба по скамейке на носках.	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (5-6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы. 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м).	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Поезд»	«Самолеты»	«День и ночь»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений.	«Найди и промолчи».	«Кто ушел» игра на внимание.	Ходьба по ребристой доске босиком.
Планируемые результаты	Умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры.			

Март

Задачи	Формировать умение занимать и.п. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице. Развивать навык в бросании через сетку, в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске, в перешагивании через предметы. Формировать сознательное отношение к правилам игры.			
Интеграция образовательных областей	Социально-коммуникативное развитие: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры. Познавательное развитие: рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор.			
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег парами «Лошадки», по кругу, с выполнением заданий по сигналу, перестроение в колонну по три, ходьба на носках, пятках, подскоком, в рассыпную.			
Занятие №, тема.	1-2, «Мамин праздник»	3-4, «Профессии»	5-6, «Весна»	7-8, «Перелётные птицы»
ОРУ	Без предметов №1	С кубиками №5	С палкой №2	Без предметов №2
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронт.) 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы и ловля после отскока (парами). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя ноги врозь).	1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамье на ладонях и коленях с мешочком на спине.	1. Лазанье по наклонной лестнице. 2. Перешагивание через шнуры, положенные в одну линию. 3. Прыжки на двух ногах через шнуры. 4. Лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз.	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через набивные мячи. 3. Ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом, руки на поясе, на середине перешагнуть через набивной мяч. 4. Прыжки на двух ногах через кубики.
Подвижные игры	«Наседка и цыплята»	«Бездомный заяц»	«Воробушки и автомобиль»	«Перелет птиц»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений.	«Найди и промолчи».	Ходьба парами друг за другом.	Ходьба по ребристой доске босиком.



Планируемые результаты	Соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога, планировать последовательность действий и распределять роли в игре.
------------------------	---

Апрель

Задачи	Формировать умение энергично отталкиваться в прыжках в длину с места, выполнять замах при метании мешочков вдаль; соблюдать дистанцию во время передвижения и построения; принимать правильное положение при прыжках в длину с места; в метании в горизонтальную цель; ходить по ограниченной площади опоры, сохранять равновесие на повышенной опоре; выполнять команды «направо», «налево», «кругом». Закреплять навык в ходьбе и беге со сменой ведущего; в перебрасывании мяча друг другу.			
Интеграция образовательных областей	Художественно-эстетическое развитие: вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики; учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение.			
Вводная часть	Повороты направо, налево, кругом, переступанием. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, в рассыпную, с изменением направления, с остановкой по сигналу, перестроение в три звена, перестроение в пары. Ходьба и бег в рассыпную между предметами, не задевая их.			
Занятие №, тема.	1-2, «Растительный и животный мир весной»	3-4, «Временные отношения»	5-6, «Мой город»	7-8, «Транспорт»
ОРУ	Без предметов №1	С кубиками №5	С палкой №2	Без предметов №2
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (поточно). 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча от пола одной рукой (поочередно).	1. Метание мешочков вдаль. 2. Ползание по гимнастической скамье на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Лазанье по гимнастической стенке. 4. Ходьба по скамье приставным шагом, на середине присесть.	1. Ходьба по наклонной доске. 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками.
Подвижные игры	«Солнышко и дождик»	«Удочка»	«Бездомный заяц»	Ритмические упражнения под музыку.

Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений.	«Найди себе пару».	Ходьба парами друг за другом.	Ходьба по ребристой доске босиком.
Планируемые результаты	Соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает понятия «дальше», «ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо», «налево», «кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счет и определенное количество раз.			

### Май

Задачи	Формировать умение бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Закреплять навык прыгать в длину с места, перебрасывать мяч друг другу, метать правой и левой рукой вдаль в вертикальную цель, ползать по скамейке на животе, прыгать через скакалку в игре «Удочка».			
Интеграция образовательных областей	Физическое развитие: учить соблюдать правила безопасности во время лазанья по гимнастической стенке разными способами. Социально-коммуникативное развитие: формировать умение договариваться об условиях игры, формулировать правила игры; формировать навык ролевого поведения, учить исполнять роль капитана команды.			
Вводная часть	Ходьба в полуприседе, ходьба и бег со сменой ведущего, между предметами, высоко поднимая колени, бег «Лошадки».			
Занятие №, тема.	1-2, «Спорт»	3-4, «Насекомые»	5-6, «Первоцветы»	7-8, «Лето»
ОРУ	Без предметов №3	С флажками №4	С палкой №3	Без предметов №4

Основные виды движений	1.Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2.Перебрасывание мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах (2-3 м). 3.Метание правой и левой рукой вдаль.	1.Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2.Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3.Прыжки через скакалку.	1.Ходьба по гимнастической скамье на носках, руки за головой, на середине присесть. 2.Прыжки на двух ногах между предметами. 3.Лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.	1.Прыжки на двух ногах через шнуры. 2.Ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом. 3.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.
Подвижные игры	«Удочка»	«Я садовником родился»	«Поймай комара»	Ритмические упражнения под музыку.
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений.	«Найди себе пару».	«Кто ушел?» игра на внимание.	Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.
Планируемые результаты	Владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счета (до 5) прыжков через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде.			

## Старшая группа

Сентябрь

Задачи	<p>Развивать умения: сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола со взмахом рук в прыжке при доставании предмета, подбрасывать мяч вверх, ходить с изменением темпа, пролезать в обруч, не задевая края.</p> <p>Закреплять навык; ходьбы и бега в колонне по одному, врассыпную, перебрасывать мяч друг другу, подбрасывать мяч двумя руками вверх, ходить с высоким подниманием колен. Упражнять в непрерывном беге.</p> <p>Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.</p>			
Интеграция образовательных областей	<p>Физическое развитие: формировать навыки ориентирования на местности, безопасного поведения во время подпрыгивания на двух ногах, подбрасывания мяча вверх, ходьбы по канату, перебрасывания мяча друг другу; рассказывать о режиме дня и о его влиянии на здоровье человека.</p> <p>Социально-коммуникативное развитие: побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр; поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.</p> <p>Познавательное развитие: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве, считать до трех при перестроении в колонну.</p>			
Вводная часть	<p>Ходьба и бег в колонне, на носках, на пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 мин. С высоким подниманием колен, проверка осанки, ходьба в медленном и быстром темпе.</p>			
Занятие №, тема.	1-2, «Грибы. Ягоды. Лес»	3-4, «Осень»	5-6, «Овощи, фрукты»	7-8, «Одежда. Обувь»
ОРУ	Без предметов №1	С флажками №1	С палкой №1	Без предметов №2

Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед «змейкой» между предметами. 3. Перебрасывание мяча, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после отскока мяча от пола, ловля и подбрасывание мячей. 4. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4-6 раз). 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. 3. Ползание по гимнастической скамейке: на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки на поясе.	1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо. 2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки и ходьба с мешочком, зажатым между коленями.	Игровые задания: «Быстро в колонну» «Пингвин» «Не промахнись» «По мостику» «Поймай мяч» (собачка) «Проползи, не задень» Передача мяча над головой.
Подвижные игры	«Червивое яблоко»	«Мышеловка»	«Перелет птиц»	«Ловишки с ленточкой»
Заключительная часть	«У кого мяч?»	Ходьба с выполнением заданий для рук.	«Кто ушел?» игра на внимание.	Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.
Планируемые результаты	Владеет соответствующими возрасту основными движениями; самостоятельно при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; проявляет активность при участии в подвижных играх, выражает положительные эмоции.			

### Октябрь

Задачи	Формировать умения перестраиваться в колонну по два, ходить приставным шагом по гимнастической скамейке. Выполнять поворот во время ходьбы по сигналу, поворот во время ходьбы и бега в колонне по два. Закреплять умения бегать до 1 мин., перешагивать через шнуры и метать мяч в цель, пролезать в обруч боком, перебрасывать мяч друг другу, переползть через препятствие. Развивать умение сохранять равновесие в прыжках, в ходьбе по скамейке с выполнением заданий.
--------	---

Интеграция образовательных областей	Физическое развитие: проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки (проветривание помещения перед началом игровой и физкультурной деятельности); формировать навыки безопасного поведения во время игр, эстафет и других видов игровой физкультурной деятельности. Социально-коммуникативное развитие: поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений. Познавательное развитие: дать понятие играм-эстафетам и их значение в формировании спортивного характера.			
Вводная часть	Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин., с перешагиванием через бруски, ходьба на сигнал «поворот» в другую сторону, на носках, на пятках, в чередовании на внешней стороне стопы.			
Занятие №, тема.	1-2, «Дикие животные»	3-4, «Домашние животные»	5-6, «Птицы»	7-8, «Домашние птицы»
ОРУ	Без предметов №3	С мячами №1	С кубиками №1	Без предметов №4
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах, через шнуры, прямо, боком. 3. Броски мяча в паре: двумя руками от груди, двумя руками из-за головы. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть.	1. Спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги. 2. Переползание через препятствие. 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках между предметами.	1. Пролезание через 3 обруча (прямо, правым и левым боком). 2. Пряжки на двух ногах на препятствие, с трех шагов на препятствие. 3. Лезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться, присесть, перешагнуть через мяч.	Игровые упражнения: «Попади в корзину» «Проползи, не задень» «На одной ножке по дорожке» «Ловкие ребята»(с мячом)
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	Эстафеты с мячом	«Гуси-гуси»	«Ловишки»
Заключительная часть	«Найди и промолчи»	Ходьба с выполнением заданий для рук.	«Летает - не летает»	Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.
Планируемые результаты	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки со скамейки, ползание на четвереньках между предметами, метание мяча в цель); самостоятельно при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; проявляет спортивный характер и активен при участии в играх-эстафетах.			

Ноябрь

Задачи	<p>Формировать умение переключать малый мяч из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыгать на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед.</p> <p>Закреплять навыки выполнения ходьбы с высоким подниманием колен, с остановкой на сигнал, бега враспынную, перебрасывания мяча в шеренге, ползания по скамейке на животе, ведения мяча между предметами, пролезания через обручи с мячом в руках, подлезания под шнур боком и прямо, ходьбы «змейкой».</p> <p>Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие.</p>			
Интеграция образовательных областей	<p>Физическое развитие: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других людей, формировать здоровый образ жизни, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.</p> <p>Социально-коммуникативное развитие: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.</p> <p>Познавательное развитие: ориентировать в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (направо, налево).</p>			
Вводная часть	<p>Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег враспынную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур.</p>			
Занятие №, тема.	1-2, «Мебель»	3-4, «Посуда»	5-6, «Продукты питания»	7-8, «Перелетные птицы»
ОРУ	Без предметов №5	С мячами №2	С кубиками №2	Без предметов №6

Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с переключением малого мяча из руки в руку (перед собой и за спиной). 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями. 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы. 4. Ходьба на носках, руки за голову между набивными мячами.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 2. Ведение мяча с продвижением вперед. 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч. 4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.	1. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.	Игровые упражнения: «Брось и поймай» «Высоко и далеко» «Ловкие ребята» Подвижные игры: «Мяч водящему» «Горелки» «Ловишки с ленточками» «Найди свою пару»
Подвижные игры	«Перелетные птицы»	«Горелки»	«День и ночь»	«Ловишки»
Заключительная часть	«Сделай фигуру»	Точечный массаж	«Летает - не летает»	Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.
Планируемые результаты	Знает о пользе витаминов, правильного питания, о здоровом образе жизни, владеет соответствующими возрасту основными движениями (перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, ведение мяча, ползание по гимнастической скамейке); проявляет активность при участии в подвижных играх, ловкость и координацию движений; умеет сохранять устойчивое равновесие при переключении мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, имеет представление об упражнениях, укрепляющих различные органы и системы организма.			

### Декабрь

Задачи	Формировать умения ходить по наклонной доске, прыгать с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по гимнастической стенке. Закреплять навык бегать в колонне по одному с сохранением дистанции, прыгать на двух ногах с преодолением препятствий, ползать на четвереньках между кеглями, подбрасывать и ловить мяч, бегать враспынную по кругу с изменением направления. Воспитывать навык оценки поведения своего и сверстников.
--------	---



Интеграция образовательных областей	<p>Физическое развитие: проводить комплекс закаливающих процедур, формировать гигиенические навыки, формировать навыки ориентироваться на местности во время ходьбы по наклонной доске.</p> <p>Социально-коммуникативное развитие: побуждать детей к самооценке и оценке действий детей во время проведения игр, формировать дружеские отношения.</p> <p>Познавательное развитие: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.</p>			
Вводная часть	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки; ходьба по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом.			
Занятие №, тема.	1-2, «Зима»	3-4, «Зимние забавы»	5-6, «Одежда. Обувь. Головные уборы»	7-8, «Новый год»
ОРУ	Без предметов №7	С мячами №3	С флажками №2	Без предметов №8
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по наклонной доске, закреплённой по гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке.</p> <p>2. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом.</p> <p>3. Перешагивание через кубики слева и справа от них.</p> <p>4. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях.</p>	<p>1. Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка.</p> <p>2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p>	<p>1. Лазанье по гимнастической стенке разными способами, не пропуская реек.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамье с мешочком на спине.</p> <p>4. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу с хлопком перед ловлей.</p>	<p>Игровые упражнения:</p> <p>Перепрыгивание между препятствиями.</p> <p>Подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях.</p> <p>«Ловкие обезьянки»</p> <p>«Догони пару»</p>
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Два Мороза»	«Охотники и зайцы»	«Два Мороза»
Заключительная часть	«Сделай фигуру»	Точечный массаж	«Летает - не летает»	Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.
Планируемые результаты	<p>Умеет сопереживать друзьям и радоваться за успехи детей, владеет соответствующими возрасту основными движениями (построение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег враспынную, ведение мяча, ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине), проявляет активность при участии в подвижных играх, умеет оценивать поведение сверстников и свое во время проведения игр.</p>			

Январь

Задачи	Формировать умение лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет. Закреплять умения: ходить и бегать между предметами, прыгать с ноги на ногу, забрасывать мяч в корзину, ползать на четвереньках, подталкивая мяч головой, пролезать в обруч, вести мяч в прямом направлении, ходить по наклонной доске, ходить с мешочком на голове.			
Интеграция образовательных областей	Физическое развитие: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавая условия для систематического закаливания организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Познавательное развитие: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.			
Вводная часть	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, ходьба с выполнением заданий, бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании, ходьба и бег с перешагиванием через набивные мячи.			
Занятие №, тема.	1-2, «Человек. Предметы гигиены»	3-4, «Зимние забавы»	5-6, «Бытовая техника»	7-8, «Посуда»
ОРУ	Без предметов №8	С мячами №4	Без предметов №10	Без предметов №10
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. 3. Забрасывание мяча в корзину. 4. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками в шеренгах.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой. 3. Бросание мяча друг другу двумя руками от груди. 4. Пролезание в обруч боком.	1. Лазанье по гимнастической стенке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. 3. Прыжки через шнур ноги врозь, ноги вместе. 4. Ведение мяча с забрасыванием в баскетбольное кольцо.	1. Лазанье по гимнастической стенке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. 3. Прыжки через шнур ноги врозь, ноги вместе. 4. Ведение мяча с забрасыванием в баскетбольное кольцо.
Подвижные игры	«Два Мороза»	«Кот и мыши»	«Хитрая лиса»	«Хитрая лиса»
Заключительная часть	«Найди и промолчи»	Точечный массаж	«Летает - не летает»	«Летает - не летает»
Планируемые результаты	Знает о пользе режима дня и о влиянии его на здоровье человека, владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); сформированы основные гигиенические навыки, проявляет активность при участии в подвижных играх, проявляет смелость, находчивость, взаимовыручку во время выполнения физических упражнений.			

Февраль

Задачи	Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метать мяч в вертикальную цель, лазать по гимнастической стенке. Закрепить навыки: перепрыгивания через бруски, забрасывания мяча в корзину, энергичного отталкивания и приземления при выполнении прыжка в длину с места, подлезания под дугу, отбивании мяча о пол, подлезания под палку и перешагивания через нее.			
Интеграция образовательных областей	Физическое развитие: проводить комплекс закаливающих процедур. Социально-коммуникативное развитие: формировать у детей представление о том, что быть чистым красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям, учить прикрывать рот при кашле и обращаться к взрослым при плохом самочувствии. Художественно-эстетическое развитие: проводить игры и упражнения под тексты стихотворений.			
Вводная часть	Ходьба и бег враспынную, в колонне по одному, бег до 1,5 мин., с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до двух минут, ходьба с выполнением заданий на внимание.			
Занятие №, тема.	1-2, «Дикие животные наших лесов»	3-4, «Животные жарких стран»	5-6, «День защитника Отечества»	7-8, «Животные Севера»
ОРУ	Без предметов №1	С мячами №5	С палкой №2	Без предметов №2
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной по гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке. 2. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом. 3. Перешагивание через кубики слева и справа от них. 4. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях.	1. Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	1. Лазанье по гимнастической стенке разными способами, не пропуская реек. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 3. Ползание по гимнастической скамье с мешочком на спине. 4. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу с хлопком перед ловлей.	Игровые упражнения: Перепрыгивание между препятствиями. Подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях. «Ловкие обезьянки» «Догони пару»
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Два Мороза»	«Охотники и зайцы»	«Два Мороза»
Заключительная часть	«Сделай фигуру»	Точечный массаж	«Летает - не летает»	Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.

Планируемые результаты	Умеет сопереживать друзьям и радоваться за успехи детей, владеет соответствующими возрасту основными движениями (построение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, ведение мяча, ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине), проявляет активность при участии в подвижных играх, умеет оценивать поведение сверстников и свое во время проведения игр.
------------------------	---

Март

Задачи	Формировать умения: ходить по канату с мешочком на голове, прыгать в высоту с разбега. Закреплять навыки: ходить в колонне по одному с поворотом в другую сторону на сигнал, прыгать из обруча в обруч, перебрасывать мяч друг другу, метать в цель, ходить и бегать между предметами, по скамейке на ладонях и ступнях, строиться в три колонны.			
Интеграция образовательных областей	Физическое развитие: формировать здоровый образ жизни в детском саду и семье, потребность в движении и в занятиях физической культурой, проводить комплекс закаливающих процедур, формировать гигиенические навыки, осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки. Социально-коммуникативное развитие: поощрять проявления смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений, создавать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). Познавательное развитие: рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширить кругозор.			
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение из одной колонны в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в три колонны.			
Занятие №, тема.	1-2, «Международный Женский день»	3-4, «Обитатели рек, морей и океанов»	5-6, «Профессии»	7-8, «Весна. Растительный мир весной»
ОРУ	Без предметов №3	С кубиками №5	С флажками №4	Без предметов №4

Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи. 3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками после хлопка. 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	1. Прыжок в высоту с разбега (выс. 30 см). 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями. 4. Ползание по скамейке по-медвежьи.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти дальше. 2. Прыжки правым и левым боком через косички, из обруча в обруч на одной и двух ногах. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель.	Игровые упражнения: «Кто выше прыгнет?» «Кто точно бросит?» «Не урони мешочек» «Кати в цель» «Переправься по кочкам» Передача мяча над головой
Подвижные игры	«Удочка»	«Горелки»	«Хитрая лиса»	«Гуси-гуси»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному	Пальчиковая гимнастика «Моя семья»	«Найди свое место» игра на внимание.	Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.
Планируемые результаты	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (перестроение в три колонны, прыжки из обруча в обруч, ходьба с перешагиванием через набивные мячи, перебрасывание мячей, метание в горизонтальную цель), умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры и набивные мячи; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры.			

#### Апрель

Задачи	Формировать умения: прыгать с короткой скакалкой, бегать на скорость. Развивать навык: ходить по гимнастической скамейке с заданиями, прыгать на двух ногах через предметы, метать в вертикальную цель, ходить и бегать между предметами, прокатывать обруч, сохранять равновесие в прыжках. Закреплять навыки: метания в вертикальную цель, лазанья по гимнастической стенке.
Интеграция образовательных областей	Физическое развитие: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, о режиме дня и его влиянии на здоровье человека, приучать детей к мытью рук после окончания физических упражнений и игр; проводить комплекс закаливающих процедур. Социально-коммуникативное развитие: формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды. Познавательное развитие: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий.

Вводная часть	Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, в рассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 мин. в среднем темпе, ходьба и бег между предметами.			
Занятие №, тема.	1-2, «Перелетные птицы»	3-4, «Космос»	5-6, «Мой город»	7-8, «Транспорт. ПДД»
ОРУ	Без предметов №5	С палкой №4	С мячами №6	Без предметов №6
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом вокруг на середине, с передачей мяча из руки в руку на каждый шаг. 2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 4. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя после отскока.	1. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед. 2. Прокатывание обруча друг другу. 3. Пролезание в обруч. 4. Метание мешочков в вертикальную цель.	1. Лазанье по гимнастической стенке. 2. Прыжки через скакалку. 3. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 4. Прыжки через канат справа и слева, продвигаясь вперед.	Игровые упражнения: «Сбей кеглю» «Пробеги - не задень» «Догони обруч» «Догони мяч» «Метко в цель» «Кто быстрее до флажка»
Подвижные игры	«Медведь и пчелы»	«Самолеты»	«Не оставайся на полу»	«У дочка»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному	Точечный массаж	«Кто ушел» игра на внимание	Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.
Планируемые результаты	Соблюдает правила безопасности при выполнении ходьбы по гимнастической скамейке; умеет прокатывать обруч по заданию педагога, ориентироваться в пространстве относительно предметов «далеко», «близко», «спереди», «сзади», планировать последовательность действий и распределять роли в играх; соблюдает правила безопасности во время метания мешочка, проявляет смелость, находчивость, взаимовыручку во время спортивных игр и физических упражнений.			

Май

Задачи	<p>Формировать навык: прыгать в длину с разбега.</p> <p>Закрепить навык: ходьбы и бега парами с поворотом в другую сторону, перешагивания через набивные мячи, прыжков на двух ногах, перебрасывания мячей друг другу, бросания мяча о пол одной рукой, ловля двумя, ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, бросания мяча в баскетбольное кольцо.</p> <p>Воспитывать активность у детей в двигательной деятельности, умение организовывать игры со всеми детьми.</p>
--------	---

Интеграция образовательных областей	Физическое развитие: учить правилам безопасности при лазании по гимнастической стенке разными способами. Социально-коммуникативное развитие: формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры, развивать умение детей общаться спокойно, без крика. Познавательное развитие: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий.			
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, враспынную между предметами, бег и ходьба парами с поворотом на сигнал в другую сторону.			
Занятие №, тема.	1-2, «День победы»	3-4, «Спорт»	5-6, «Насекомые»	7-8, «Растения, травы»
ОРУ	Без предметов №7	С ленточками №2	С мячами №2	Без предметов №8
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи прямо, на каждый шаг. 2. Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на двух ногах. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Подлезание под дугу. 3. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 4. Забрасывание мяча в кольцо.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи боком, приставным шагом. 4. Прыжки на левой и правой ноге между кеглями.	Игровые упражнения: «Проведи мяч» «Прокати - не урони» (обруч) «Забрось в кольцо» «Мяч о пол»
Подвижные игры	«Самолеты»	«Третий лишний»	«Червивое яблоко»	«Ручеек»
Заключительная часть	«Найди свой цвет»	Точечный массаж	«Тише едешь - дальше будешь»	«Найди свое место»
Планируемые результаты	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (лазанье по гимнастической стенке, прыжки через скакалку, прыжки в длину с разбега, ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи), старается избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, знает и умеет соблюдать правила дорожного движения, соблюдает дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо», «налево», «кругом», владеет техникой выполнения точечного массажа.			

## Подготовительная группа

Сентябрь

Задачи	<p>Формировать навык ходьбы и бега колонной с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; при перешагивании через предметы; по кругу с остановкой по сигналу; в сохранении равновесия на повышенной опоре.</p> <p>Развивать точность при переброске мяча; координацию движений в прыжке с доставанием до предмета.</p> <p>Закрепить умения в перебрасывании мяча и подлезании под шнур; в переползании через скамейку; в прыжках на двух ногах.</p>			
Интеграция образовательных областей	<p>Физическое развитие: проводить комплекс закаливающих процедур, формировать гигиенические навыки, навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время проведения прыжков с продвижением вперед, перебрасывания мячей, спортивной игры.</p> <p>Социально-коммуникативное развитие: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.</p> <p>Познавательное развитие: развивать восприятие предметов по форме, величине, цвету, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.</p>			
Вводная часть	<p>Ходьба в колонне в чередовании с бегом; бег врассыпную; ходьба и бег с различным положением рук; с четким поворотом на углах; бег (до 1 мин); перестроение в три колонны.</p>			
Занятие №, тема.	1-2, «Хлеб. Злаки»	3-4, «Огород. Овощи»	5-6, «Сад. Фрукты»	7-8, «Осень»
ОРУ	Без предметов №1	С ленточками №1	С мячами №1	Без предметов №2
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставив пятку к носку (с мешочком на голове).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнур.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, двумя руками из-за головы.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, через мячи.</p>	<p>1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета.</p> <p>2. Подлезание под шнур правым и левым боком.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу двумя способами (расстояние 4м).</p> <p>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p>	<p>1. Бросание малого мяча вверх одной рукой, ловля двумя.</p> <p>2. Ползание на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамье: с хлопками под коленом, на середине поворот, присесть.</p>	<p>Игровые задания: «Пинвины» (мешочек зажат между колен, прыжки по кругу). «Догони свою пару» «Съедобное, несъедобное» Эстафеты: «Дорожка препятствий» «Быстро передай» «Пинвины»</p>
Подвижные игры	«Третий лишний»	«Посадка и сбор картофеля»	«Догони свою пару»	«Ловкие ребята»
Заключительная часть	«Найди свой цвет»	«Съедобное, несъедобное»	Ходьба с выполнением заданий.	«Найди свое место»



Для детей ОВЗ	«Роза и одуванчик»	«Зоопарк»	Упражнения для выработки устойчивости к утомлению	Упражнения для улучшения зрения по методу У.Бейтса.
Планируемые результаты	Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние 3м); переживают состояние эмоционального удовлетворения от результатов своей деятельности; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам.			

Октябрь

Задачи	Закрепить навык ходьбы и бега между предметами с изменением направления по сигналу; с высоким подниманием колен; со сменой темпа движения; бега между линиями. Упражнять в сохранении равновесия; в прыжках; в бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений. Формировать умение прыгать вверх из глубокого приседа.			
Интеграция образовательных областей	Физическое развитие: рассказывать о режиме дня и влиянии его на здоровье человека; проводить комплекс закаливающих процедур; формировать навыки ориентирования на местности, безопасного поведения при ползании по гимнастической скамейке, во время проведения подвижной игры. Социально-коммуникативное развитие: побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр, обсуждать пользу соблюдения режима дня. Познавательное развитие: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время подпрыгивания на двух ногах, считать до трех при перестроении в три колонны.			
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному; «змейкой», с перешагиванием через предметы; высоко поднимая колени; со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут.			
Занятие №, тема.	1-2, «Деревья и кустарники»	3-4, «Грибы. Ягоды»	5-6, «Одежда. Обувь. Головные уборы»	7-8, «Человек. Семья»
ОРУ	Без предметов №3	С флажками №1	С кубиками №1	Без предметов №4

Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке: на носках, руки а голову, на середине присесть ; боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки через шнур и вдоль него на обеих ногах, на правой и на левой. 3. Бросание малого мяча: вверх, ловля двумя руками; перебрасывание друг другу.	1. Прыжки со скамьи. 2. Отбивание мяча одной рукой на месте. 3. Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками. 3. Пролезание через три обруча; в обруч прямо и боком.	1. Ведение мяча по прямой, сбоку; между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками. 3. Ходьба по гимнастической скамейке руки за голову с мешочком на голове. 4. Прыжки вверх из глубокого приседа.	Игровые упражнения: «Проведи мяч» «Кто самый меткий?» «Круговая лапта» Эстафеты: «Кто быстрее?» (ведение мяча) «Мяч капитану»
Подвижные игры	«Кто быстрее»	«Охотники и утки»	«Хитрая лиса»	«Горелки»
Заключительная часть	«Найди свой цвет»	«Воробьи и вороны»	Ходьба с выполнением заданий.	«Найди свое место»
Для детей ОВЗ	«Курочка»	«Замок»	Упражнения для выработки устойчивости к утомлению	Упражнения для улучшение зрения по методу У.Бейтса.
Планируемые результаты	Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочками на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч по прямой, сбоку, между предметами, отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках; стараются проявлять физические качества при выполнении движений, проявляют интерес к физической культуре.			

Ноябрь

Задачи	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу парами, с преодолением препятствий, «змейкой» между предметами. Формировать навык ходьбы по канату, прыжков через короткую скакалку, бросания мешочков в горизонтальную цель, лазанья по гимнастической стенке с переходом по диагонали на соседний пролет. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках, подлезании под шнур, прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на спине.			
Интеграция образовательных областей	Физическое развитие: проводить комплекс закаляющих процедур; формировать гигиенические навыки; формировать навыки безопасного поведения во время занятий физической культурой. Социально-коммуникативное развитие: побуждать детей к самооценке и оценке действий сверстников во время проведения игр, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. Познавательное развитие: ориентировать в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений.			
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами, с ускорением, «змейкой» между предметами, с преодолением препятствий, по канату; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе до 1,5 мин.; ходьба с выполнением заданий.			
Занятие №, тема.	1-2, «Дом. Мебель»	3-4, «Бытовая техника»	5-6, «Посуда»	7-8, «Продукты»
ОРУ	Без предметов №5	С ленточками №2	С мячами №2	Без предметов №6
Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Эстафета «Мяч капитану». 4. Прыжки попеременно на левой и правой ноге через шнур.	1. Прыжки через короткую скакалку, вращая вперед. 2. Ползание по шнур боком. 3. Прокатывание обруча друг другу. 4. «Попади в корзину»	1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2. Метание в горизонтальные цели (расстояние 4 м). 3. Лазанье по гимнастической стенке и переход на другой пролет по диагонали. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе.	Игровые упражнения: «Перелет птиц» «Лягушки и цапля» «Что изменилось?» «Удочка» Эстафеты: «Быстро передай» «Кто быстрее до флажка?»
Подвижные игры	«Ловля обезьян»	«Перелет птиц»	«Хитрая лиса»	«Мышеловка»
Заключительная часть	«Дерева качают ветками»	Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.	Ходьба с выполнением заданий.	«Найди свое место»
Для детей ОВЗ	Хомячок»	«Прижми палец»	Упражнения для выработки устойчивости к утомлению	Упражнения для улучшения зрения по методу У.Бейтса.

Планируемые результаты	Лазают по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях; ходят по гимнастической скамейке прямо, боком приставным шагом, с перешагиванием через предметы, с поворотами, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; бросают предметы в цель из разных исходных положений, попадают в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни, достигают успехов в установлении контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общения.
------------------------	---

Декабрь

Задачи	Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега с преодолением препятствий, парами; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три. Развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах; при переползании по гимнастической скамейке; в лазаньи по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие.			
Интеграция образовательных областей	Физическое развитие: проводить комплекс закаливающих процедур, формировать гигиенические навыки, следить за осанкой при ходьбе. Социально-коммуникативное развитие: поощрять проявления смелости, находчивости, взаимовыручки, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.			
Вводная часть	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроения в ходьбе; бег враспынную, с преодолением препятствий (6-8 брусков), между набивными мячами.			
Занятие №, тема.	1-2, «Зима»	3-4, «Зимующие птицы»	5-6, «Зимние забавы»	7-8, «Новый год»
ОРУ	Без предметов №7	С палками №1	С кубиками №2	Без предметов №8
Основные виды движений	1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 2. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ногу, другая махом переносится сбоку скамейки. 4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.	1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. 3. Отбивание мяча в ходьбе. 4. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола.	1. Ходьба по скамье навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, обручи. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 4. Перебрасывание мяча двумя руками, ловля после хлопка или приседания.	Игровые упражнения: «Догони пару» «Горелки» «Снайперы» «Коршун и наседка» Эстафеты «Чехарда парами» «Передай мяч»
Подвижные игры	«Третий лишний»	«Перелет птиц»	«Два Мороза»	«Загони льдинку»
Заключительная часть	Точечный массаж	«Воробьи и вороны»	Ходьба с выполнением заданий.	Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.

Для детей ОВЗ	«Ворона»	«Подпрыгни и подуй на шарик»	Упражнения для выработки устойчивости к утомлению	Упражнения для улучшения зрения по методу У.Бейтса.
Планируемые результаты	Ходят по гимнастической скамейке, приседая поочередно на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, перебрасывают мяч друг другу из-за головы, стоя в шеренгах, расстояние 3м, отбивают мяч в движении, лазают по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, прыгают на двух ногах через шнуры, обручи; имеют представления о необходимости движений и регулярных занятий физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья.			

### Январь

Задачи	<p>Формировать навык ходьбы приставным шагом; прыжков в длину с разбега на мягкое покрытие; бросков набивного мяча двумя руками из-за головы и от груди.</p> <p>Закрепить умения перестраиваться из одной колонны в две, переползать по скамье; прыгать, энергично отталкиваясь и приземляясь на полусогнутые ноги.</p> <p>Развивать ловкость и координацию в упражнениях с мячом.</p> <p>Закрепить навык прыгать через короткую скакалку с продвижением вперед.</p>			
Интеграция образовательных областей	<p>Физическое развитие: учить сохранять правильную осанку; проводить комплекс закаливающих процедур, формировать гигиенические навыки.</p> <p>Социально-коммуникативное развитие: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.</p> <p>Познание: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.</p>			
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному приставными шагами; перестроение в колонну по два; в чередовании с бегом «змейкой»; в полуприседе, враспынную. Бег «змейкой», с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки. Повороты, налево, направо.			
Занятие №, тема.	1-2, «Домашние животные»	3-4, «Домашние птицы»	5-6, «Дикие животные наших лесов»	7-8, «Животные жарких стран»
ОРУ	Без предметов №9	С мячами №3	Без предметов №10	Без предметов №10

Основные виды движений	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м. 2. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 3. Отбивание мяча правой и левой рукой в движении. 4. Прыжки на правой и левой ноге через шнур. 5. Перешагивание через шнур (40 см).	1. Прыжки на мат с места. 2. Прыжки на мат с разбега. 3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками. 4. Переползание по скамейке с мешочком на спине; в чередовании с пролезанием в обруч. 5. Броски набивного мяча от груди вдаль.	1. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 3. Прыжки через короткую скакалку. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.	1. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 3. Прыжки через короткую скакалку. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.
Подвижные игры	«Охотники и утки»	«Бездомный заяц»	«Хитрая лиса»	«Хитрая лиса»
Заключительная часть	Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.	«Найди свое место» игра на внимание.	Ходьба с выполнением заданий.	Ходьба с выполнением заданий.
Для детей ОВЗ	«Дракон»	«Выбей чурку»	Упражнения для выработки устойчивости к утомлению	Упражнения для улучшение зрения по методу У.Бейтса.
Планируемые результаты	Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по два; ходят по прямой с поворотами, «змейкой» и врассыпную, по гимнастической скамейке, по канату боком приставными шагами с мешочком на голове; прыгают через короткую скакалку; метают в вертикальную цель, выполняют правильно все виды основных движений; сохраняют правильную осанку; придумывают собственные игры.			

### Февраль

Задачи	Закрепить навык в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой на сигнал, с изменением направления, между предметами; прыжков и бросков малого мяча; ползания по гимнастической скамейке; пролезание между рейками; перебрасывание мяча друг другу. Формировать правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры; умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, в пролезании через обруч; в ходьбе со сменой темпа движения. Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель.
--------	---

Интеграция образовательных областей	Физическое развитие: проводить комплекс закаливающих процедур, формировать гигиенические навыки. Социально-коммуникативное развитие: обсуждать пользу закаливания и занятия физической культурой. Познавательное развитие: формировать знания о подвижных и фольклорных народных играх; развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.			
Вводная часть	Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура», с изменением направления, между предметами, в рассыпную; бег в умеренном темпе до 1,5 минут; перестроение в колонну по два, по три; ходьба по канату боком приставным шагом.			
Занятие №, тема.	1-2, «Животные севера»	3-4, «Обитатели рек, морей и океанов»	5-6, «День защитника отечества»	7-8, «Профессии»
ОРУ	Без предметов №1	С палками №3	Без предметов №2	С ленточками №2
Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки через короткую скакалку. 3. Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки за голову. 4. Подбрасывание мяча с хлопком. 5. прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров.	1. Прыжки через набивные мячи 6-8 шт. 2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4-5 метров. 3. Ползание по скамейке с мешком на спине. 4. Прыжки с мячом, зажатым между колен. 5. Ползание на животе, подтягиваясь руками.	1. Перебрасывание мяча друг другу снизу, стоя в шеренгах (расстояние 3м). 2. Пролезание в обручи поочередно прямо и боком. 3. Ходьба на носках между набивными мячами. 4. Лазанье по гимнастической стенке. 5. Ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом с мешком на голове.	Народные игры: «Земля, вода огонь, воздух» «Лапта» «Тетера» «Ручеек» Эстафеты: «Хоккеисты» «Меткие стрелки» «Переноска мячей»
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Светофор»	«Охотники и утки»	«Два Мороза»
Заключительная часть	Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.	«Найди свое место» игра на внимание.	Ходьба с выполнением заданий.	Точечный массаж.
Для детей ОВЗ	«Брось мячик»	«Серсо»	Упражнения для выработки устойчивости к утомлению	Упражнения для улучшения зрения по методу У.Бейтса.
Планируемые результаты	Ходят с остановкой по сигналу, изменением направления, между предметами, в рассыпную; перестраиваются в две и три колонны, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; ползают на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; прыгают последовательно через набивные мячи, пролезают в обруч; бросают мяч вверх и ловят его; сохраняют равновесие и правильную осанку, считаются с интересами и мнением других в игре.			



Март

Задачи	<p>Формировать навык вращать обруч на руке и на талии.          Закрепить навыки ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонну по одному и по два в движении; лазанья по гимнастической стенке с сохранением равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках, в беге до 3 мин, в ведении мяча ногами.          Развивать координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве, глазомер и точность попадания при метании.</p>			
Интеграция образовательных областей	<p>Физическое развитие: проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни.          Социально-коммуникативное развитие: обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой; создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества.          Познавательное развитие: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы в колонне по одному.</p>			
Вводная часть	<p>Ходьба и бег в чередовании, враспынную, перестроение в колонну по два в движении, в колонну по одному в движении. Ходьба и бег «змейкой», бег до 3 минут.</p>			
Занятие №, тема.	1-2, «Международный Женский день»	3-4, «Весна. Растительный мир весной»	5-6, «Профессии»	7-8, «Моя Родина»
ОРУ	Без предметов №3	С мячами №1	Без предметов №2	С флажками №3
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе.          2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ногах.          3. Бросание мяча вверх, ловля после хлопка; с поворотом кругом.          4. Лазанье по гимнастической стенке.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места.          2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками.          3. Лазанье по гимнастической стенке на ладонях и коленях.          4. Пролезание под шнур (высота 45см) не касаясь руками пола.          5. Ходьба по скамье боком, приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</p>	<p>1. Метание мячей в горизонтальную цель.          2. Пролезание в обруч в парах.          3. Прокатывание обручей друг другу.          4. Вращение обруча на кисти руки.          5. Вращение обруча на талии.</p>	<p>Игровые задания: «Через болото по кочкам»          «Ведение мяча» «Быстро по местам» Эстафеты: «Пингвины» «Пробеги - не сбей» «Меткие стрелки»</p>
Подвижные игры	«Гуси, гуси»	«Пингвины»	«Крокодилы»	«Хитрая лиса»

Заключительная часть	Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.	«Найди свое место» игра на внимание.	«Воробьи и вороны» игра на внимание.	Точечный массаж.
Для детей ОВЗ	«Воздушный футбол»	«Метание мешочков»	Упражнения для выработки устойчивости к утомлению	Упражнения для улучшение зрения по методу У.Бейтса.
Планируемые результаты	Выполняют правильно все основные виды движений, ориентируются в пространстве, сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации игр; выполняют правила и нормы поведения, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека.			

### Апрель

Задачи	Формировать умение ходить парами по ограниченной площади опоры, по кругу во встречном направлении «Улитка». Закрепить навык ходьбы с изменением направления; беге с высоким подниманием бедра; ведение мяча в прямом направлении, лазанья по гимнастической скамье; метания в вертикальную цель; ходьбы и бега в колонне по одному с остановкой на сигнал, лазанья по гимнастической стенке, прыжков в длину с разбега. Упражнять в прыжках с продвижением вперед; ходьбе и беге с ускорением и замедлением; в ползании по гимнастической скамье; в прыжках через короткую скакалку; в сохранении равновесия при ходьбе по канату.			
Интеграция образовательных областей	Физическое развитие: проводить комплекс закаливающих процедур, расширять представления о ваннах компонентах здорового образа жизни. Социально-коммуникативное развитие: обсуждать пользу закаливания и занятия физической культурой. Познавательное развитие: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве.			
Вводная часть	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; с изменением направления движения; «Улитка» ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 1,5 минут; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба враспынную; по сигналу построение в колонну по одному, перестроение в две шеренги по перерасчету на первый-второй.			
Занятие №, тема.	1-2, «Мой город»	3-4, «Космос. Временные отношения»	5-6, «Перелетные птицы»	7-8, «Транспрт. ПДД»
ОРУ	Без предметов №5	С мячами №2	Без предметов №6	С кубиками №1

Основные виды движений	1.Ходьба парами по двум параллельным скамейкам. 2.Прыжки на двух ногах по прямой с мешком, зажатым между коленей. 3.Метание мешочков в горизонтальную цель. 4.Ходьба по гимнастической скамье навстречу друг другу, на середине разойтись. 5.Броски набивного мяча двумя руками из-за головы.	1 .Прыжки через бревнышко с одной ноги на другую, на двух ногах. 2.Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание в корзину. 3.Ведение мяча между предметами. 4.прыжки в длину с разбега.	1 .метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча (4м). 2.Лазанье по гимнастической скамье с мешочком на спине. 3.Прыжки через скакалку произвольным способом. 4. Ходьба по гимнастической скамье. 5.Ходьба по канату боком приставным шагом.	Игровые задания: «Кто быстрее соберется?» «Передал - садись» Эстафеты: «Бег со скакалкой» «Разложи и собери» Игры: «Мышеловка» «Ловишка с ленточкой»
Подвижные игры	«Ловля обезьян»	«Ручеек»	«Охотники и утки»	«Хитрая лиса»
Заключительная часть	Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.	«Найди свое место» игра на внимание.	Ходьба с выполнением заданий.	«Червивое яблоко»
Для детей ОВЗ	«Снегопад»	«Зоопарк»	Упражнения для выработки устойчивости к утомлению	Упражнения для улучшение зрения по методу У.Бейтса.
Планируемые результаты	Правильно выполняют основные виды движений; следят за правильной осанкой, интересуются физкультурой, спортом и отдельными достижениями в области спорта.			

### Май

Задачи	Формировать умение бегать на скорость, бегать со средней скоростью до 100м. Упражнять в прыжках в длину с разбега и с места, в высоту с разбега и с места; в перебрасывании мяча в шеренгах; в сохранении равновесия; в забрасывании мяча в баскетбольную корзину двумя руками. Закрепить навык прыжков через скакалку, ведения мяча.
Интеграция образовательных областей	Физическое развитие: проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни. Познавательное развитие:развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы в колонне по одному.

Вводная часть	Повторить виды ходьбы и бега, строевые упражнения.			
Занятие №, тема.	1-2, «День Победы»	3-4, «Школа. Школьные принадлежности»	5-6, «Насекомые»	7-8, «Цветы»
ОРУ	Без предметов №7	С кубиками №1	Без предметов №8	Без предметов №9
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. 2. Прыжки в длину с разбега и с места. 3. Броски набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком под коленом на каждый шаг.	1. Бег на скорость (30м). 2. Прыжки в высоту с разбега и с места. 3. Перебрасывание мяча в шеренгах из-за головы, от груди. 4. Ведение мяча стопой по прямой.	1. Прыжки через скакалку. 2. Бег со средней скоростью 100м. 3. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольную корзину. 4. Переползание на двух руках «Крокодил».	Игровые задания: «Передай мяч» «Крокодил» «Кто выше прыгнет» Прыжки через скакалку. Эстафеты: «Футболисты» «Баскетбол» «Хоккеисты»
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«День и ночь»	«Ручеек»	«Третий лишний»
Заключительная часть	Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.	«Найди свое место» игра на внимание.	Ходьба в колонне по одному.	«Воробьи и вороны»
Для детей ОВЗ	«Я ветер»	«Замок»	Упражнения для выработки устойчивости к утомлению	Упражнения для улучшение зрения по методу У.Бейтса.
Планируемые результаты	Бегают со средней скоростью и на скорость; могут бросать набивные мячи; прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют в играх с элементами спорта; сочувствуют спортивным поражениям и радуются победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закалывания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.			

**Кейс подвижных игр с учетом тем перспективного плана,  
для детей дошкольного возраста (3-7 лет)**

	II младшая группа	Средняя группа	Группа комбинированной направленности		
			Старшая группа	Подготовительная группа	для детей с ОВЗ
<b>сентябрь</b>	Игрушки	Овощи. Труд взрослых на полях и в огородах	Грибы. Ягоды. Лес	Хлеб. Злаки	
<b>1 неделя</b>	Бегите ко мне», «Воробышек и автомобиль», «Поезд», «Догони мяч» и др. Народная игра «Гуси-гуси»	«Лохматый пес», «Цветные автомобили», «У медведя в бору», «Зайцы и волк», «Прятки» и др.	Ловишки», «Уголки», «Не оставайся на полу», «Сбей кеглю» и др.	«Хитрая лиса», «Перемени предмет», «Чья команда быстрее» и др.	«Не оставайся на полу», «Хитрая лиса», «Перемени предмет»
<b>2 неделя</b>	Игрушки	Фрукты. Труд взрослых в садах	Осень	Огород. Овощи	
	«Бегите к флажку», «Трамвай», «С кочки на кочку» и др.;	«Лохматый пес», «Цветные автомобили», «Найди пожарную машину», «У медведя в бору», «Прятки» и др.;	«Меняемся местами», «С кочки на кочку», «Замри», «Найди себе пару», «Дети и волк», «Что мы видели, не скажем...», «Пятнашки»	«Хитрая лиса», «Перемени предмет», «Чья команда быстрее» и др.; народная игра «Плетень»	«Меняемся местами», «Замри», «Найди себе пару», «Перемени предмет»
<b>3 неделя</b>	Наша группа	Грибы и ягоды. Осенний лес	Овощи, фрукты	Сад. Фрукты	

	«Собери урожай», «Поймай комара» и др.	«Лохматый пес», «Цветные автомобили», «Найди пожарную машину», «У медведя во бору», «Прятки» и др. русская народная игра «Карусели»	Собери урожай», Сделай фигуру», «Огуречик», огуречик»	«Поезд с овощами», «Перемени предмет», «Чья команда быстрее» и др. проведение народной игры «Осень спросим»	«Собери урожай», «Огуречик, огуречик», проведение народной игры «Осень спросим»
4 неделя	Наша группа	Дикие животные наших лесов и их детеныши	Одежда. Обувь	Осень	
	«Листопад», «Раз, два, три к дереву беги» «Солнце и дождик» и др.	«Листопад», «Раз, два, три к дереву беги», «Найди пару», «У медведя во бору», «Прятки» и др. русская народная игра «Карусели»	«Собери урожай», «Ловишки», «Сделай фигуру», «Листопад»;	«Перемени предмет», «Раз, два, три к дереву беги», «Чья команда быстрее» и др.;	«Сделай фигуру», «Листопад»; «Перемени предмет», «Раз, два, три к дереву беги»
<b>Октябрь 1 неделя</b>	Домашние животные	Осень. Осенние признаки	Дикие животные	Деревья и кустарники	

	«Лохматый пес», «Воробушки и кот», «Догони Мишку», «Птички в гнездышках», «Мыши и кот», «Поймай комара», «Лошадки», «Наседка и цыплята», «Угадай, кто как кричит», «Лягушки», «Угадай, кто, где кричит».	«Лохматый пес», «Воробушки и кот», «Догони Мишку», «Мыши и кот», «Поймай комара», «Лошадки», «Птички в гнездышке», «Наседка и цыплята», «Угадай, кто как кричит» «Кто соберет больше цветочков», «Кот и мыши»;	«Хитрая лиса», «Лягушки и цапля», «Черепахи». «Хитрая лиса», «Волк во рву», «Коршун и наседка», «Караси и щука», «Кузнечики», «Перелет птиц», «Охотники и зайцы», «Ловля обезьян», «Охотник и звери», «Совушка»;	«Хитрая лиса», «Лягушки и цапля», «Черепахи», «Волк во рву», «Коршун и наседка», «Караси и щука», «Кузнечики», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Охотник и звери», «Совушка»;	«Лягушки и цапля», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Охотник и звери», «Совушка»
<b>2 неделя</b>	Дикие животные	Осень. Осенние признаки	Домашние животные	Грибы. Ягоды	
	физкультурное развлечение «Что могут руки и ноги».	«Лохматый пес», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Зайцы и волк», «Прятки» и др.	«Меняемся местами», «С кочки на кочку», «Замри», «Найди себе пару», «Дети и волк», «Что мы видели, не скажем...», «Пятнашки», «Повар», «Не намочи ног», «Мяч водящему», «Стадо», «Рыбак и рыбки», «Стрелок», «Горелки»,	«Не намочи ног», «Угадай, что поймал», «Замри», «К названному дереву беги», «Пробегите тихо», «Охотник и зайцы», «Космонавты», «Ловишки на одной ноге», «Стой», «Успей подхватить». <i>Белорусская народная игра</i> «Ванюшка и	«Меняемся местами», «Замри», «Повар», «Рыбак и рыбки», «Стрелок», «Иголка, нитка и узелок» «Стой», «Пробегите тихо»

			«Иголка, нитка и узелок»	лебеди». <i>Удмурдская народная игра «Водяной»</i>	
<b>3 неделя</b>	Овощи	Одежда, обувь, головные уборы	Птицы	Одежда. Обувь. Головные уборы	
	«Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках»; игра с пением «Зайка выходи»; с бегом «Горелки»,	«Мыши и кот»; с бегом «У медведя в бору» (разучивание); с прыжками «Лиса в курятнике» (разучивание); с метанием «Кто дальше бросит мешочек»; с лазаньем «Наседка и цыплята»; <i>Народная подвижная игра «Зайка серый умывается»;</i>	«Совушка», «С кочки на кочку», «Замри», «Дети и волк», «Что мы видели, не скажем»; «Пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», <i>Башкирские народные игры «Стрелюю», Бурятские народные игры «Иголка, нитка и узелок», Белорусские народные игры «Прелагорела», Казахская народная игра «Платок и узелок»; русские народные игры «Ловишки в кругу», «Лапта»</i>	«Гори, гори ясно!», «Лапта»; С прыжками «Волк во рву»; С метанием и ловлей; «Ловишки с мячом»	«Совушка», «С кочки на кочку», «Замри», «Гори, гори ясно!»;
<b>4 неделя</b>	Фрукты	Мебель	Домашние птицы	Человек. Семья	
	«Беги ко	«Найди	«Повар»,	«Краски»,	«Повар»,



	<p>мне», «Поезд», «С кочки на кочку», «Быстро возьми», «Скачем около пенечка», «Найди свое место», «Сильные руки», «Угадай, где кто кричит», «Догони мяч!», «Прокати мяч», «Брось мяч», «Мяч в кругу», «Поднимай ноги выше», «Перешагни через палку», «Пройди через ручеек»;</p>	<p>пожарную машину», «У медведя в бору», «Прятки» и др.</p>	<p>«Не намочи ног», «Мяч водящему», «Стадо», «Рыбак и рыбки», «Стрелок», «Горелки», «Иголлка, нитка и узелок»</p>	<p>«Горелки», «Коршун и Наседка» С прыжками. «Волк во рву». С метанием и ловлей. «Ловишки с мячом». С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?» Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта» «Чехарда», «Кондалы».</p>	<p>«Рыбак и рыбки», «Иголлка, нитка и узелок» Ловишки с мячом».</p>
<b>Ноябрь 1 неделя</b>	<p>Дикие и домашние животные и их детёныши</p>	<p>Посуда</p>	<p>Мебель</p>	<p>Дом. Мебель</p>	
	<p>хоровод «Дружба», «Мыши и кот», «Поезд», «Лохматый пес». «Мы веселые ребята», «Жадный</p>	<p>«Лохматый пес», «Цветные автомобили», «Найди пожарную машину», «У медведя в бору», «Прятки» и др.</p>	<p>«Меняемся местами», «С кочки на кочку», «Замри», «Найди себе пару», «Дети и волк», «Что мы видели, не</p>	<p>«Не намочи ног», «Угадай, что поймал», «Замри», «К названному дереву беги», «Пробегите тихо»,</p>	<p>«Меняемся местами», «Замри», «Найди себе пару», «Дети и волк», «Иголлка, нитка и узелок» «Космонавты», «Ловишки на</p>

	пёс»; «Лошадки»; «Бездомный заяц»; «Воробышек и автомобиль», «Ловишки»; «Светофор»		скажем...», «Пятнашки», «Повар», «Не намочи ног», «Мяч водящему», «Стадо», «Рыбак и рыбки», «Стрелок», «Горелки», «Иголка, нитка и узелок»	«Охотник и зайцы», «Космонавты», «Ловишки на одной ноге», «Стой», «Успей подхватить».	одной ногое»
<b>2 неделя</b>	Листопад	Человек. Предметы гигиены	Посуда	Бытовая техника	
	«Поезд», «Трамвай», «Цветные автомобили, «Ловкий шофер», «Трамвай», «Машины и пешеходы», «Поезд»	«Такси», «Цветные автомобили», хоровод пляска «По улице мостовой»,	«Разноцветные автомобили», «Стой! ИДИ!» (по ПДД), «Найди свое место» (дорога, рельсы), «Цветные автомобили»	«Гаражи и автомобили», «Чья машина быстрее» и «Кто первый перевезет игрушки», «Найди свое место», «Ездим, плаваем, летаем.»	«Разноцветные автомобили», «Стой! ИДИ!» (по ПДД), «Цветные автомобили» «Гаражи и автомобили»
<b>3 неделя</b>	Части тела	Семья	Продукты питания	Посуда	
	«Догони мяч!», «Прокати мяч», «Брось мяч», «Мяч в кругу», «Поднимай ноги выше», «Перешагни через палку», «Пройди через ручеек»;	«Котята и щенята», «Разные шляпы» «Ловишки», «У медведя во бору» и др.	«Дракон», «Кто ушел»	«Не намочи ног», «Угадай, что поймал», «Замри», «К названному дереву беги»,	«Дракон», «Кто ушел» «Угадай, что поймал», «Замри»

4 неделя	Части лица	Продукты питания. Магазин	Перелетные птицы	Продукты	
	«Зайцы и волк»	«Узнай и догони», «Зайцы и медведи» «Охотник и зайцы», «Жмурки с колокольчиком»	«Совушка», «Стоп», «Казачьи разбойники», «Лиса в курятнике», «Зайцы и волк»	Подвижные игры разных народов	«Совушка», «Стоп», «Лиса в курятнике»,
Декабрь 1 неделя	Зима	Зима	Зима	Зима	
	«Пришла зима!», «Пройди, не упади» «Ловишки», «Подбрось-поймай» «В гости к нам пришла зима», «Мыши и кот» «Бегите к флажку», «Заморожу», «Цветные автомобили», игры-забавы «Парное катание», «Попрыгунчики вокруг санок»	«Кот и мыши» «Охотники и зайцы» «Чей снежок дальше», «Подбрось-поймай», «Ловишки» «Зайцы и волк», «Лошадки» «Бездомный заяц», «Самолеты»	«Сделай фигуру», «Бездомный заяц», «Кто сделает меньше прыжков». «Зимние забавы» (санки, горка, лыжи, клюшки) – выполнять правила; «Встречные перебежки», «Хитрая лиса» «Путешествие в зимний лес», «Парный бег», «Попади в обруч» «Я мороз синий нос», «Парный бег», «Кто сделает меньше прыжков»	«Медведь», «Оленьи упряжки». «Два мороза», «Зимние забавы», «Встречные перебежки», «Хитрая лиса» «Путешествие в зимний лес», «Парный бег», «Попади в обруч» «Я мороз синий нос», «Парный бег», «Кто сделает меньше прыжков»	«Сделай фигуру», «Зимние забавы» (санки, горка, лыжи, клюшки) – выполнять правила; «Хитрая лиса» «Парный бег», «Попади в обруч»

2 неделя	Снег, лед	Музыкальные инструменты	Зимние забавы	Зимующие птицы	
	«Подбрось – поймай», «Найди свое место», «Пройди не упади», «Найди себе пару», «Попади в цель», «Подпрыгни и выше», «Цветные автомобили», «Мыши и кот», «Кто дальше бросит (снежок)», «Найди и промолчи».	«Подбрось – поймай», «Цветные автомобили», «Самолеты», «Найди себе пару» «Лошадки», «Самый ловкий», «Кто быстрее добежит до флажка», «Ловишки с лентами», «Скок по скок», «Найди себе пару», «Мы – веселые ребята».	«Снежная баба», «Ловишки», «Мы веселые ребята», «Перебежки», «Играй, но мяч не теряй» «Два мороза» «Ловишка – бери ленту» «Два мороза», «Кто лучше прыгнет»	«Горелки», «Третий лишний», «Кто сделает меньше прыжков» «Хитрая лиса», «Волк во рву», «Ловишки с мячом» игры – эстафеты: «Эстафета парами», «Веселые соревнования» «Затейники», «С кочки на кочку», «Кто самый меткий» «Выше ноги от земли», «Ловишки».	«Снежная баба», «Ловишки», «Играй, но мяч не теряй» «Кто лучше прыгнет»
3 неделя	Зимние забавы	Зимние забавы	Одежда. Обувь. Головные уборы	Зимние забавы	

	«Заморожу» , «Рукавичка» », «Зайка серенький сидит», «Пустое место», «Волк и зайцы»,	«Пастух и стадо», «Заморожу», «Бабка Ежка», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Зайка серый умывается», «Не морозь руки»,	«Хитрая лиса», «Ловишка со снежком», «Ловишки – елочки», «Загони льдинку в ворота», «Два мороза»,	«Бездомный заяц», «Ловишки», «Волк во рву»,	«Хитрая лиса», «Загони льдинку в ворота», «Два мороза», «Волк во рву»,
<b>4 неделя</b>	Новый год	Новый год	Новый год	Новый год	
	«Найди своё место» «По ровненькой дорожке», «Снег кружиться»	«Снежинки и ветер» «Найди себе пару», «Перелет птиц».	«Два Мороза», «Перебежки»; « Пустое место», «Догони свою пару».	«Ловишки », «Краски». Народная игра «Два мороза».	«Два Мороза», «Перебежки»; « Пустое место»,
<b>Январь 1 неделя</b>	Зима	Дикие животные	Человек. Предметы гигиены	Домашние животные	
	«Снежинки », «Из кружка в кружок», «Беги ко мне», «Мыши и кот».	«Не морозь руки», «Снежинки и ветер», «Цветные автомобили»,	«Ловишки», «Сделай фигуру», «Хитрая лиса», «Кто сделает меньше прыжков».	«Гори, гори ясно!», «Волк во рву», «Копилка Деда Мороза», «Два Мороза».	«Сделай фигуру», «Хитрая лиса», «Два Мороза».
<b>2 неделя</b>	Зимняя одежда	Зимующие птицы	Зимние забавы	Домашние птицы	
	«Заморожу» , «Рукавичка» », «Зайка серенький	«Самолеты», «Мы веселые ребята» «Жадный кот», «Жмурки	«Лиса в курятнике», «Замри», «Пятнашки», «Кот на	«Бездомный заяц», «Ловишки», «Волк во рву»,	«Лиса в курятнике», «Замри», «Перенеси предмет», «Что

	сидит», «Пустое место», «Волк и зайцы», «Снег кружится»	с колокольчиком»	крыше», «Стайка», «Кто делает меньше шагов», «Стрелю», «Перенеси предмет», «Что это такое»	Народная игра «Два мороза».	это такое» «Два мороза».
<b>3 неделя</b>	Мебель	Животные Севера	Бытовая техника	Дикие животные наших лесов	
	«Мыши и кот», «Поезд», «Лохматый пес». «Мы веселые ребята», «Жадный пёс»; «Лошадки»; «Бездомный заяц»; «Воробышек и автомобиль», «Ловишки»; «Светофор»	«Пастух и стадо», «Заморожу», «Бабка Ежка», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Зайка серый умывается», «Не морозь руки», «Снежинки и ветер»	«Снежная баба», «Ловишки», «Мы веселые ребята», «Перебежки», «Играй, но мяч не теряй» «Два мороза» «Ловишка – бери ленту» «Два мороза», «Кто лучше прыгнет»	«Бездомный заяц», «Ловишки», «Волк во рву», Народная игра «Два мороза».	«Перебежки», «Играй, но мяч не теряй» «Два мороза»,
<b>4 неделя</b>	Мебель	Животные жарких стран	Посуда	Животные жарких стран	
	«Догони мяч!», «Прокати мяч», «Брось мяч», «Мяч в кругу», «Поднимай ноги выше», «Перешагни через палку», «Пройди	«Лохматый пес», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Зайцы и волк», «Прятки» и др.	«Снежная карусель», «Кто дальше», «Проезжай и собирай», «Кто быстрее», «Снайперы», «Пробеги и не задень», «Ловкие и быстрые»	«Ловишки », «Краски». «Гори, гори ясно!», «Волк во рву», «Копилка Деда Мороза», «Два Мороза».	«Проезжай и собирай», «Кто быстрее», «Ловкие и быстрые», «Гори, гори ясно!»

	через ручеек»;				
<b>Февраль 1 неделя</b>	Транспорт	Животные Севера	Дикие животные наших лесов	Животные Севера	
	«Бегите ко мне», «Воробышки и автомобиль», «Поезд», «Догони мяч»	«Подбрось – поймай», «Цветные автомобили», «Самолеты», «Найди себе пару» «Лошадки», «Самый ловкий», «Кто быстрее добежит до флажка», «Ловишки с лентами», «Скок по скок», «Найди себе пару», «Мы – веселые ребята».	«Бег наперегонки», «Самолеты», «Кто дальше бросит», «Веселые эстафеты с флажками», «Будь ловким», «Мы веселые ребята», «Эстафета парами», «Найди себе пару»	«Хитрая лиса», «Перемени предмет», «Чья команда быстрее»	«Будь ловким», «Эстафета парами», «Найди себе пару» «Перемени предмет»
<b>2 неделя</b>	Транспорт	Рыбы	Животные жарких стран	Обитатели рек, морей и океанов	
	«Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес»	«Мы пока ещё ребята, а шагаем как солдаты», «Попади в цель», «Самолеты»	«Удочка», «Парный бег» «Медведи и пчелы»	«Совушка», «Два мороза», «Ловишка, бери ленту»	«Удочка», «Медведи и пчелы» «Два мороза»
<b>3 неделя</b>	Игрушки	Профессии	День Защитника Отечества	День Защитника Отечества	
	«Птички летают»,	«Зайка серый умывается»,	«Краски», «Ловля	«Дорожка препятствий»,	«Краски», «Ловля

	«Воробышк и и автомобиль », «Птички в гнездышка х»	«Пастух и стадо», «Найди, где спрятано», «Ловишки»	обезьян», «Ловишка, бери ленту»	«Самолеты», «Кто дальше бросит», «Будь ловким», «Сбей кеглю», «Мяч капитану», «Попади в обруч», «Перемени предмет», эстафета «Бег наперегонки», «Веселые эстафеты с флажками»	обезьян», «Сбей кеглю», «Дорожка препятствий»
<b>4 неделя</b>	Посуда	Деревья	Животные Севера	Профессии	
	«Мыши и кот», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес»	«Зайка серый умывайся», «Подбрось-поймай»	«Не оставайся на полу», «Парный бег», «Затейники», «Пожарные на учении», «Мяч водящему»	«Ловишка, бери ленту», «Лягушки и цапля», «Коршун и наседка»	«Не оставайся на полу», «Пожарные на учении», «Лягушки и цапля»
<b>Март 1 неделя</b>	Посуда	Мамин праздник	Международный Женский день	Международный Женский день	
	«Беги ко мне», «Поезд», «С кочки на кочку», «Быстро возьми», «Скачем около пенечка», «Найди свое место», «Сильные	«Найди себе пару», «Воробушки и кот», «Подбрось-поймай!», «Прятки», «Ловишки»	«Веселые эстафеты с флажками», «Будь ловким», «Попади в обруч». «Эстафета парами», «Сбей кеглю», «Мяч капитану», «Найди себе	«Третий-лишний», «Классики», «Горелки», «Догони свою пару», «Охотники и звери», «Мяч капитану», «Попади в обруч», «Перемен	«Попади в обруч». «Эстафета парами», «Сбей кеглю», спортивная игра: «Футбол



	руки», «Угадай, где кто кричит»		пару»	и предмет», эстафета «Бег наперегон ки», «Веселые эстафеты с флажками », «Эстафета парами», спортивна я игра: «Футбол; народные игры «Гори, гори, ясно!»	
<b>2 неделя</b>	Дикие животные и их детеныши	Профессии	Обитатели рек, морей и океанов.	Весна. Растительный мир веной	
	«Не замочи ног», «Кошка и мыши», «Вот закапали сосульки», «Солнышко и дождик», «Ветерок и облака»	«Бездомный заяц», «У медведя во бору», «Лиса в курытнике», «Подбрось – поймай», «Прятки»	«Догонялки», «Море волнуется...», «Уголки», «Мы весёлые ребята», «Кто лучше прыгнет?», «Мяч водящему», «Гуси- лебеди», «Классы»	«Гори, гори ясно!», «Ловишка, бери ленту», «Волк во рву», «Не попадись», «Эстафеты», «Лягушка и цапли», «Краски», «Горелки»	«Море волнуется...», «Гуси-лебеди», «Гори, гори ясно!» «Лягушка и цапли»
<b>3 неделя</b>	Дикие животные и их детеныши	Весна	Профессии	Профессии	
	«Дождик»; «Солнечные зайчики»	«Дождик»; «Солнечные зайчики»	«День-ночь», «Солнышко- дождик»	«Перелёт птиц», «Совушка», «Летает! Не летает!»	«День-ночь», «Летает! Не летает!»
<b>4</b>	Птицы	Перелетные	Весна.	Моя Родина	

<b>неделя</b>		птицы	Растительный мир весной		
	«Мы – веселые ребята», «Весёлый воробей», «Ладушки-оладушки», «У медведя во бору»	«Найди себе пару», «Воробушки и кот», «Подбрось-поймай!», «Прятки», «Ловишки»	«Кто дальше бросит», «Веселые эстафеты с флажками», «Будь ловким», «Мы весёлые ребята», «Эстафета парами», «Найди себе пару»	«Замри», «Попляшем», «Сделай фигуру»	весёлые ребята», «Эстафета парами», «Найди себе пару» «Сделай фигуру»
<b>Апрель 1 неделя</b>	Птицы	Растительный и животный мир весной	Перелётные птицы	Мой город	
	«Птички в гнёздышках», «Воробышек и автомобиль», «Скачем около пенёчка»	«Скок-поскок», «Совушка», «Догони голубя», «Солнце и дождик»	«Совушка», «Коршун и наседка» «Перелёт птиц».	«Перелёт птиц», «Совушка», «Летает! Не летает!», «Пингвины с мячом»	«Коршун и наседка» «Перелёт птиц», «Летает! Не летает!»
<b>2 неделя</b>	Одежда	Временные отношения	Космос	Космос. Временные отношения.	
	«Беги ко мне», «Поезд», «С кочки на кочку», «Быстро возьми»	«Самолёты», «Ловишки»	«Парашютики» «Самолёты», «Маятник»	«Парашютики» «Самолёты», «Маятник»	«Самолёты», «Маятник»
<b>3 неделя</b>	Семья	Мой город	Мой город	Перелетные птицы	
	«Дождик»; «Через ручеек»	«Дождик»; «Через речку»	«День-ночь», «Солнышко-дождик»	«По мосту», «Караси и щука», «Пожарные на учении»	«День-ночь», «Солнышко-дождик» «Пожарные на учении»
<b>4</b>	Семья	Транспорт	Транспорт.	Транспорт.	

неделя			ПДД	ПДД	
	«Беги ко мне», «Поезд», «С кочки на кочку», «Быстро возьми», «Скачем около пенечка», «Найди свое место», «Сильные руки», «Угадай, где кто кричит», «Догони мяч!», «Прокати мяч», «Брось мяч», «Мяч в кругу», «Поднимай ноги выше», «Перешагни через палку», «Пройди через ручеек»	«Попади в круг», «По дорожке на одной ножке». «Через ручеек», «Кольцеброс». «Сбей кеглю», «Пройди – не упади»	«Бег наперегонки», «Самолеты», «Кто дальше бросит», «Парашютики», «Веселые эстафеты с флажками», «Будь ловким», «Попади в обруч». «Эстафета парами», «Сбей кеглю», «Мяч капитану», «Найди себе пару»	«Дорожка препятствий», «Пожарные на учении», «Кто дальше бросит», «Будь ловким», «Сбей кеглю», «Мяч капитану», «Попади в обруч», «Перемени предмет», эстафета «Бег наперегонки», «Веселые эстафеты с флажками», «Эстафета парами», спортивная игра: «Футбол»	«Попади в обруч». «Сбей кеглю», «Перемени предмет», спортивная игра: «Футбол»
<b>Май 1 неделя</b>	Насекмые	Спорт	День Победы	День Победы	
	«Беги ко мне», «Поезд», «С кочки на кочку», «Быстро возьми», «Скачем около пенечка»,	«Найди себе пару», «Самолеты», «Подбрось-поймай!», «Прятки», «Кто дальше бросит», «Пилоты», «Бегите к	Эстафета «Саперы», «Переход границы», «Бег наперегонки», «Самолеты», «Кто дальше бросит», «Парашютики	«Дорожка препятствий», «Самолеты», «Кто дальше бросит», «Будь ловким», «Сбей кеглю», «Мяч капитану»,	эстафета «Саперы», «Переход границы», «Попади в обруч». «Сбей кеглю», спортивная игра: «Футбол», «Военные на

	«Найди свое место», «Сильные руки», «Угадай, где кто кричит», «Догони мяч!», «Прокати мяч», «Брось мяч», «Мяч в кругу», «Поднимай ноги выше», «Перешагни через палку», «Пройди через ручеек»	флажку», «Найди, где спрятано», «Поймай мяч».	», «Веселые эстафеты с флажками», «Будь ловким», «Попади в обруч». «Эстафета парами», «Сбей кеглю», «Мяч капитану», «Найди себе пару»	«Попади в обруч», «Перемени предмет», эстафета «Бег наперегонки», «Веселые эстафеты с флажками», «Эстафета парами», спортивная игра: «Футбол», «Военные на учении»	учении»
<b>2 неделя</b>	Растения (обратить внимание на отличительные признаки - листья)	Насекомые	Спорт	Школа. Школьные принадлежности	
	«Лохматый пес», «Воробушки и кот», «Догони Мишку», «Птички в гнездышках», «Поймай бабочку», «Мыши и кот», «Поймай комара», «Лошадки», «Наседка и цыплята», «Угадай,	«Лохматый пес», «Воробушки и кот», «Догони Мишку», «Мыши и кот», «Поймай комара», «Лошадки», «Птички в гнездышке», «Наседка и цыплята», «Угадай, кто как кричит». «Кто соберет больше цветочков»,	«Хитрая лиса», «Лягушки и цапля», «Черепахи». «Хитрая лиса», «Волк во рву», «Коршун и наседка», «Караси и щука», «Кузнечики», «Перелет птиц», «Охотники и зайцы», «Ловля	«Хитрая лиса», «Лягушки и цапля», «Черепахи». «Волк во рву», «Коршун и наседка», «Караси и щука», «Кузнечики», «Перелет птиц», «Охотники и зайцы», «Ловля обезьян»,	«Хитрая лиса», «Коршун и наседка», «Караси и щука», «Ловля обезьян», «Охотник и звери», «Совушка»

	кто как кричит», «Поймай бабочку», «Лягушки», «Кто соберет больше цветочков», «Угадай, кто, где кричит»	«Кот и мыши»	обезьян», «Охотник и звери», «Совушка»	«Охотник и звери», «Совушка»	
<b>3 неделя</b>	Профессии	Первоцветы	Насекомые	Насекомые	
	«Беги ко мне», «Поезд», «С кочки на кочку», «Быстро возьми», «Скачем около пенечка», «Найди свое место», «Сильные руки», «Угадай, где кто кричит»,	«Найди себе пару», «Подбрось-поймай!», «Прятки», «Кто дальше бросит»,	«Кто дальше бросит», «Веселые эстафеты с флажками», «Будь ловким», «Попади в обруч».	«Кто дальше бросит», «Веселые эстафеты с флажками», «Будь ловким», «Попади в обруч».	«Кто дальше бросит», «Веселые эстафеты с флажками», «Будь ловким», «Попади в обруч».
<b>4 неделя</b>	Профессии	Лето	Растения, травы	Цветы	
	«Догони мяч!», «Прокати мяч», «Брось мяч», «Мяч в кругу», «Поднимай ноги выше», «Перешагни через палку»,	«Бегите к флажку», «Найди, где спрятано», «Поймай мяч»	«Эстафета парами», «Сбей кеглю», «Мяч капитану», «Найди себе пару»	«Эстафета парами», «Сбей кеглю», «Мяч капитану», «Найди себе пару»	«Сбей кеглю», «Мяч капитану», «Найди себе пару»

	«Пройди через ручеек»				
--	-----------------------------	--	--	--	--

**План спортивных досугов и развлечений на 2020 - 2021 учебный год**

<b>Месяц</b>	<b>Тема</b>	<b>Группа</b>	<b>Ответственный</b>	<b>Отметка о выполнении</b>
<b>I квартал</b> Сентябрь	«Мой веселый, звонкий мяч» «Подвижные игры на воздухе» «Путешествие в осенний лес»	II мл. группа Средняя группа Старшая и подгот. группа		
Октябрь	«Вышел заяц в огород» «По грибочки в лес пойдем» «Осенние проказы Бабы Яги»	II мл. группа Средняя группа Старшая и подгот. группа	Инструктор по физкультуре, воспитатели	
Ноябрь	«Вместе с мамой» «Круг – кружочек» «Ко Дню матери» «Веселые старты»	II мл. группа Средняя группа Старшая группа Подгот. группа		
<b>II квартал</b> Декабрь	«Зимнее приключение» «День здоровья»	II младшая и средняя группа Старшая и подгот. группа		
Январь	«Встреча со Снеговиком» «Зимние забавы» «Кабы не было зимы» «Зимние эстафеты»	II мл. группа Средняя группа Старшая группа Подгот. группа	Инструктор по физкультуре, воспитатели	
Февраль	«Аты – баты шли солдаты» «День Защитника Отечества»	II младшая и средняя группа Старшая группа		

	«Зарница»	Подгот. группа		
<b>III квартал</b>				
Март	«Маша и медведь» «Вместе с мамой» «Мама, папа, я – спортивная семья»	II мл. группа Средняя группа Старшая и подгот. группа	Инструктор по физкультуре, воспитатели	
Апрель	«Ловкие, смелые, быстрые» «Путешествие в космос» «Космическое путешествие» «Мы – космонавты»	II мл. группа Средняя группа Старшая группа Подгот. группа		
Май	«Веселые лягушата» «Веселые эстафеты» «Веселые старты» «Зов джунглей»	II мл. группа Средняя группа Старшая группа Подгот. группа		
<b>IV квартал</b>				
Июнь	«Зеленая страна» «Чистота – залог здоровья» «День прыгуна»	II мл. группа Средняя группа  Старшая и подгот. группа	Инструктор по физкультуре, воспитатели	
Июль	«Будем весело шагать» «Дружные, смелые, ловкие» «Солнце, воздух и вода»	II мл. группа Средняя группа  Старшая и подгот. группа		
Август	«По дорогам к сказке» «Мы растем здоровыми»	II младшая и средняя группа Старшая и подгот. группа		

Принята  
педагогическим советом  
МБДОУ «Детский сад № 16»  
«29» августа 2022 года  
Протокол

