

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 15»
(дошкольные группы, проспект Ленина, д. 145 А)

ПРИНЯТО :
на заседании педагогического совета

Протокол № 1 от 29.08

« 29 » августа 2017 г.



**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
Якушиной Дины Сергеевны
для детей от 2 до 7 лет,
составленная на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования
«От рождения до школы»
под редакцией: Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой
на 2017 – 2022 учебный год**

Тула, 2017г.

Содержание

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Цели и задачи реализации Программы
 - 1.2. Принципы и подходы к реализации программы
 - 1.3. Отличительные особенности Программы
 - 1.4. Планируемые результаты освоения Программы:
 - 1.4.1. Целевые ориентиры
 - 1.4.2. Система оценки результатов освоения Программы
 - 1.4.3. Педагогическая диагностика

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2. Содержание образовательной деятельности по освоению образовательной области «Физическое развитие».
 - 2.1. Содержание психолого-педагогической работы по направлению «Физическая культура».
 - 2.1.1. Содержание психолого-педагогической работы по направлению «Физическая культура» в группе раннего возраста.
 - 2.1.2. Содержание психолого-педагогической работы по направлению «Физическая культура» в младшей группе.
 - 2.1.3. Содержание психолого-педагогической работы по направлению «Физическая культура» в средней группе.
 - 2.1.4. Содержание психолого-педагогической работы по направлению «Физическая культура» в старшей группе.
 - 2.1.5. Содержание психолого-педагогической работы по направлению «Физическая культура» в подготовительной к школе группе.
 - 2.2. Формы работы по реализации образовательной области «Физическое развитие».

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1. Физкультурно-оздоровительная работа.
- 3.2. Проектирование воспитательно-образовательной работы по разделу «Физическое развитие».
- 3.3. Культурно-досуговая деятельность по разделу «Физическое развитие».

3.4. Условия реализации Программы

3.4.1. Особенности организации предметно-пространственной среды по разделу «Физическое развитие».

3.4.2. Основные направления и формы взаимодействия с семьей по направлению «Физическое развитие».

Приложения

Приложение 1. Возрастные особенности развития детей.

Приложение 2. Примерное перспективное комплексно-тематическое планирование работы с детьми по разделу «Физическая культура».

Приложение 3. Примерный перечень физкультурных развлечений и праздников.

Приложение 4. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Приложение 5. Учебно-методический комплект к Программе по разделу «Физическая культура».

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования предъявляет ряд требований к современному образованию дошкольников, делая акцент на создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями. Особое внимание уделяется развитию личности ребенка, сохранению и укреплению здоровья детей.

Существенный вклад в достижении данной цели вносит физическое развитие детей.

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

Основной задачей инструктора по физической культуре является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию и потребности в двигательной активности.

Средства физического воспитания требуют учета специфики и организации мероприятий, направленных на охрану здоровья детей, повышение сопротивляемости к болезням, развитие физической закалки, движений с учетом психических и физических возможностей каждого ребенка.

В современных условиях инструктору по физической культуре необходимо владеть информацией, осваивать современные технологии воспитания, обучения и развития дошкольников.

Рабочая программа по реализации образовательной области «Физическое развитие» («Физическая культура») разработана с учетом основной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией: Н. Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой.

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы составляют:

- Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования МБОУ ЦО № 15;
- Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций";
- Устав МБОУ ЦО № 15.

1.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Ведущими целями примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования являются:

Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства; формирование основ базовой культуры личности; всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями; подготовка к жизни в современном обществе; к обучению в школе; обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения.

Данная рабочая программа по физическому развитию детей составлена на основе обязательного минимума содержания по физической культуре детей дошкольного возраста с учетом федерального компонента образовательного стандарта. В программе сформулированы и конкретизированы задачи по физическому развитию для детей от 2 до 7 лет.

Цель рабочей программы:

Создание условий для физического развития детей дошкольного возраста средствами физической культуры, формирование привычки к здоровому образу жизни. Обеспечение каждому ребенку укрепления психического и физического здоровья.

Задачи:

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Для достижения целей программы первостепенное значение имеют:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности; их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса;
- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- уважительное отношение к результатам детского творчества;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях ДО и семей воспитанников.
- соблюдение преемственности в работе детского сада и начальной школы, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования ребенка дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения.

1.2. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Рабочая Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее Ф ГОС):

- полноценного проживания ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей;
- содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничества с семьей;
- приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёта этнокультурной ситуации развития детей.

1.3. ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Реализация образовательной области «Физическое развитие», а именно раздела «Физическая культура» позволяет решать многие проблемы физического развития детей дошкольного возраста, интегрируясь с другими образовательными областями. На фоне этих прогрессивных изменений инструктору по физической культуре необходимо уделять достаточное внимание гармоничному физическому развитию ребенка в своей практической деятельности.

Игра — единственная всепоглощающая и самая любимая деятельность ребенка, имеющая место во все времена и у всех народов. Разнообразие детских игр безгранично. Игра позволяет ребенку удовлетворять многие потребности — потребность в развлечении, удовлетворении любопытства, выплескивании накопившейся энергии, получении новых ощущений, самоутверждении.

Некоторые авторы называют детскую игру работой детей, таким образом, подчеркивая ее чрезвычайную важность в развитии ребенка. Это определение достаточно спорно, поскольку является попыткой узаконить игру, приблизить ее к пониманию того, что считается важным в мире взрослых, забывая о том, что игра для ребенка имеет свою внутреннюю ценность и важна для него независимо от последствий и результатов, поощрений извне. Она приводит внешний мир ребенка в соответствие с имеющимися у него представлениями.

Игра способствует развитию сенсорных способностей и физических навыков, раскрывая возможности для того, чтобы ребенок расширял и совершенствовал приобретенные ранее умения.

Кроме того, игра требует от ребенка проявления таких качеств, как инициативность, общительность, способность координировать свои действия с действиями сверстников, закладывая, таким образом, основы социальных отношений.

Особое место подвижные игры занимают в комплексной программе лечебной физической культуры для детей с различными заболеваниями и отклонениями в состоянии здоровья. Подобные игры получили самые разнообразные названия — лечебные игры, игротерапия (используемая чаще психологами), оздоровительно-развивающие игры. В последние годы их применение существенно расширилось, особенно в практической работе различных образовательных учреждений.

Известно, что выполнение специальных физических упражнений в комплексе гимнастики требует от ребенка сосредоточенности, усердия при выполнении достаточно трудных упражнений, а при многократном повторении это приводит к снижению эмоциональности занятий и снижает активность ребенка.

Оздоровительно-развивающие игры позволяют ставить и решать интересные двигательные задачи разной сложности, закрепляя достигнутый оздоровительный эффект, получать новые ощущения, самозабвенно вкладывать в них

свои эмоции. Эти игры создают дополнительную обучающую ситуацию и помогают ребенку освоить те виды движений, которые с трудом осваивались в ходе непрерывной образовательной деятельности или в других видах деятельности.

Разновариативные оздоровительно-развивающие игры способствуют развитию рефлексии, помогают выразить детям свои чувства, разрешать внутренние конфликты, повышать самооценку. Проигрывание ролей в оздоровительно-развивающих играх дает детям возможность чувствовать физический контакт, удовлетворять свою потребность в состязательности, реагировать на агрессию в социально приемлемой форме, экспериментировать с различными моделями поведения и видеть, к каким последствиям это приводит.

Оздоровительно-развивающие игры помогают детям получать удовольствие, раскрепощать воображение, овладевать ценностями культуры, вырабатывать определенные навыки.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

1.4.1. ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

В рабочей программе, так же как и в программе «От рождения до школы» целевые ориентиры делятся для детей раннего возраста (на этапе перехода к дошкольному возрасту) и для старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования).

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте.

- У ребенка развита мелкая моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.) С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.

- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

1.4.2. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия, установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Как следует из ФГОС ДО, целевые ориентиры не могут служить непосредственным основанием при решении управленческих задач, включая:

- оценку как итогового, так и промежуточного уровня развития детей, в том числе в рамках мониторинга (в том числе в форме тестирования, с использованием методов, основанных на наблюдении, или иных методов измерения результативности детей);

Однако педагог в ходе своей работы должен выстраивать индивидуальную траекторию развития каждого ребенка. Для этого педагогу необходим инструментарий оценки своей работы, который позволит ему оптимальным образом выстраивать взаимодействие с детьми.

В целом образовательная работа с семьей, организаций и лиц, реализующих программу, должна быть направлена на достижение интегральных характеристик развития личности ребенка как целевых ориентиров дошкольного образования.

Все перечисленные выше характеристики являются необходимыми предпосылками для перехода на следующий уровень образования, успешной адаптации к условиям жизни в школе и требованиям учебного процесса. Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования может существенно варьировать у разных детей в силу различия в условиях жизни и индивидуальных особенностей конкретного ребенка.

Целевые ориентиры программы выступают основанием преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

1.4.3. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА

Реализация Рабочей Программы предполагает **оценку индивидуального развития детей**. Такая оценка проводится инструктором по физической культуре в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

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

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

В программе определены уровни физического развития ребенка к концу каждого года пребывания в детском саду:

Вторая группа раннего возраста

- 2,5 года — подпрыгивает, одновременно отрывая от земли обе ноги, с поддержкой; перешагивает через несколько препятствий; нагибается за предметом.
- 3 года — поднимается вверх по лестнице в 10 ступеней высотой 12-15 см, поочередно ставя ноги на каждую ступеньку; подпрыгивает на обеих ногах без поддержки; стоит на одной ноге в течение 10с; уверенно бегают; может ездить на трехколесном велосипеде. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.
- Имеет первичные представления о себе: знает свое имя, свой пол, имена членов своей семьи.
- Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (с удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику)

Младшая группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Средняя группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Старшая группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Подготовительная к школе группа

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
- Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Всегда следит за правильной осанкой
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.
- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

Анализ осуществляется в соответствии с показателями развития ребенка по образовательной области «Физическое развитие», представленной в общих диагностических листах по каждому возрасту. Для этого заполняются соответствующие карты наблюдения на группу. Карты наблюдения позволяют получить наглядную картину усвоения программного содержания, как по группе, так и суммарные показатели по каждому ребенку. Это помогает педагогам планировать индивидуальную работу с детьми, вносить коррективы в содержание образовательной деятельности. Низкие показатели на конец года указывают педагогам на те виды физической деятельности, в отношении которых должна быть усилена работа с отдельными детьми или всей группой.

Методика оценивания предусматривает критерии выставления того или иного балла по каждому параметру. Все данные заносятся в сводные таблицы оценки динамики детей.

Система оценок мониторинга трехуровневая: «качество проявляется устойчиво» (2 балла), «качество проявляется неустойчиво», то есть, по сути, находится в зоне ближайшего развития, в стадии становления, и проявляется лишь в совместной со взрослым деятельности (1 балл), «качество не проявляется» (0 баллов).

Результаты мониторинга выражены в процентах и объективно показывают:

- Успешность освоения программы каждым ребенком;
- Успешность освоения содержания выделенных в Программе образовательных областей всей группой детей;

Динамика изменений степени освоения содержания образовательных областей каждым ребенком индивидуально и группой детей в целом за весь учебный год определяется путем сравнения результатов, полученных на начало года и на конец года. Если итоговое значение по какому – либо из параметров ниже 75%, то необходима более активная работа с группой детей по данному направлению. Возможно, педагогу следует пересмотреть методы и формы организации образовательной работы. Если к концу год показатели развития ребенка оказываются меньше 50 %, то разрабатывается индивидуальная программа мероприятий, способствующих активизации процесса развития ребенка.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2. Содержание образовательной деятельности по освоению образовательной области «Физическое развитие»

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

2.1. Содержание психолого-педагогической работы по направлению «Физическая культура»

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании и др.), формирование правильных привычек.

Физическая культура.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту; формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.

Образовательная работа по интеграции образовательных областей:

<p>«Социально-коммуникативное развитие»</p>	<p>Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций в проблемных моментах, и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.</p>
<p>«Познавательное развитие»</p>	<p>Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.</p>
<p>«Речевое развитие»</p>	<p>Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.</p>
<p>«Художественно-эстетическое развитие»</p>	<p>Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.</p>
<p>«Физическое развитие»</p>	<p>Развитие физических качеств в различных видах двигательной активности, сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование представлений о</p>

	здоровом образе жизни, релаксация.
--	------------------------------------

2.1.1. Содержание психолого-педагогической работы по направлению «Физическая культура» во второй группе раннего возраста

Обеспечение гармоничного физического развития.

Совершенствовать умения и навыки в основных видах движений, воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений, формировать правильную осанку.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активность в самостоятельной двигательной деятельности.

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Начальные представления о некоторых видах спорта.

Воспитывать интерес и любовь к спорту, формировать начальные представления о разных видах спорта.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

2.1.2. Содержание психолого-педагогической работы по направлению «Физическая культура» в младшей группе

Обеспечение гармоничного физического развития.

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

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

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

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Начальные представления о некоторых видах спорта.

Формировать интерес к спорту. Знакомить с некоторыми видами спорта.

Приобщать к доступным подвижным играм и упражнениям.

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

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

Подвижные игры.

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

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

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

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

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

2.1.3. Содержание психолого-педагогической работы по направлению «Физическая культура» в средней группе

Обеспечение гармоничного физического развития.

Формировать правильную осанку.

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

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

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через, предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

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

Начальные представления о некоторых видах спорта.

Продолжать формировать интерес и любовь к спорту. Развивать представления о некоторых видах спорта.

Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

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

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

Подвижные игры.

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
Приучать к выполнению действий по сигналу.

2.1.4. Содержание психолого-педагогической работы по направлению «Физическая культура» в старшей группе

Обеспечение гармоничного физического развития.

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

Начальные представления о некоторых видах спорта.

Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физической культурой и спортом.

Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

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

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

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

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

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

2.1.5. Содержание психолого-педагогической работы по направлению «Физическая культура» в подготовительной к школе группе

Обеспечение гармоничного физического развития.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Начальные представления о некоторых видах спорта.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Продолжать знакомить с различными видами спорта.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения; справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

2.2. Формы работы по реализации образовательной области «Физическое развитие»

Совместная образовательная деятельность педагога с детьми		Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность в семье
Непрерывная образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах		
<p>НОД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - классическая (обычная); - игровая (народные игры); - тематическая (с одним видом физических упражнений); - комплексная (с элементами развития речи, математики, конструирования); -контрольно-диагностическая; - учебно-тренирующего характера; - сюжетная НОД на темы прочитанных сказок, потешек; - с играми – эстафетами; - с играми- аттракционами; 	<p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>Игровые упражнения. Игровые ситуации.</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - классическая; - игровая; - полоса препятствий; -музыкально-ритмическая; -аэробика; - имитационные движения. <p>Физкультминутки. Динамические паузы.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения. Игровые ситуации.</p> <p>Проблемные ситуации. Имитационные движения.</p> <p>Спортивные праздники и развлечения.</p>	<p>Спортивные уголки в группах с набором оборудования для двигательной деятельности детей в режиме дня</p> <p>Атрибуты для подвижных игр</p> <p>Оборудование для спортивных игр</p>	<p>Беседы, совместные игры походы, занятия в спортивных секциях</p> <p>Подвижные игры, игровые упражнения, имитационные движения</p>

<ul style="list-style-type: none"> - тренировки; - прогулки; - на спортивных комплексах; - на тренажёрах; - на танцевальном материале; - из серии «Забочусь о своём здоровье»; - на воздухе; <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с предметами; - без предметов; - имитационные; <p>Игры с элементами спорта Спортивные упражнения.</p>	<p>Гимнастика после дневного сна.</p> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -корректирующие; - классические; -коррекционные: двигательно-игровой час; - эстафеты; -народные игры; - спортивные упражнения; - спортивные игры (городки, элементы баскетбола, бадминтон, элементы хоккея, элементы футбола, элементы настольного тенниса); - беседы о спорте, спортивных достижениях; - продуктивная деятельность (рисование, лепка, аппликация и др.) на спортивные темы 		
---	--	--	--

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Физкультурно-оздоровительная работа

В дошкольной организации необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала следует осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий нужно осуществлять дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности.

По решению администрации, медицинского персонала дошкольного учреждения и родителей необходимо проводить специальные закаливающие процедуры

Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки.

В помещении следует обеспечивать оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

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

Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования.

Воспитывать у детей интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Ежедневно следует проводить с желающими детьми утреннюю гимнастику.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, рекомендуется проводить физкультминутку длительностью 1-3 минуты.

Режим двигательной активности

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

Окончание таблицы

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивного оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

Система оздоровительных мероприятий

№ п\п	Мероприятия	Дата проведения
1	Медицинские: плановые медицинские осмотры; антропометрические измерения; профилактические прививки; осмотр детей специалистами для школы; изоляции больного ребенка до прихода родителей.	2 раза в год 2 раза в год по возрасту апрель-май по мере необходимости
2	Оздоровительные: Закаливание: - обширное умывание после дневного сна (мытьё рук до локтя); - ходьба босиком по массажным коврикам; - облегченная одежда; - элементы профилактической и корригирующей гимнастики (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, плоскостопия, зрение); Витаминотерапия Витаминизация 3-его блюда Употребление фитонцидов (лук, чеснок) Чесночные бусы	Ежедневно 2 р в год (осень, весна) Ежедневно Осенне-зимний период Ежедневно по эпидпоказаниям
3	Санитарные: Влажная уборка помещений Воздушный и тепловой режим Мытьё игрушек Стирка кукольного белья и одежды Мытьё комнатных растений Кварцевание	2 раза в день 2 раза в день 1 раз в день 1 раз в неделю 1 раз в неделю по эпидпоказаниям

3. 2. Проектирование воспитательно-образовательного процесса по разделу «Физическая культура»

В программе представлено примерное расписание образовательной деятельности при работе по пятидневной неделе.

Согласно п. 12.4. СанПиН 2.4.1.3049-13 с детьми третьего года жизни занятия по физическому развитию осуществляются по подгруппам 2- 3 раза в неделю в групповом помещении или физкультурном зале. Рекомендуемое количество детей в группе для занятий по физическому развитию и ее длительность представлена в таблице.

	Возраст детей	
	от 2 лет 1 м. до 3 лет	старше 3 лет
Число детей	8 - 12	вся группа
Длительность занятий	10 - 15	15

Согласно п. 12.5. занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуется не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – 15 мин.,
- в средней группе – 20 мин.,
- в старшей группе – 25 мин.,
- в подготовительной к школе группе – 30 мин.

Объём образовательной нагрузки (как непрерывной образовательной деятельности, так и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов) является примерным, дозирование нагрузки — условным, обозначающим пропорциональное соотношение продолжительности деятельности педагогов и детей по реализации и освоению содержания дошкольного образования в различных образовательных областях.

Общий объём самостоятельной деятельности детей соответствует требованиям действующих (3—4 ч. в день).

Педагог самостоятельно дозирует объём образовательной нагрузки, не превышая при этом максимально допустимую санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами нагрузку.

Примерное расписание образовательно-воспитательной работы

Организованная образовательная деятельность					
Базовый вид деятельности	Периодичность				
	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физическая культура в помещении	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Физическая культура на воздухе	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Самостоятельная деятельность детей					
Самостоятельная игра в группе	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Самостоятельная игра на участке детского сада	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Самостоятельная деятельность детей в центрах (уголках) развития	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Оздоровительная работа					
Утренняя гимнастика	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Комплексы закаливающих процедур	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Гигиенические процедуры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

3.3. Культурно-досуговая деятельность по разделу «Физическая культура»

В соответствии с ФГОС ДО, в программу включен раздел «Культурно-досуговая деятельность», посвященный особенностям традиционных событий, праздников, мероприятий. Развитие культурно-досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя. В разделе обозначены задачи педагога по организации досуга детей для каждой возрастной группы. В Приложении дан примерный перечень событий, праздников и мероприятий по разделу «Физическая культура».

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Содействовать созданию эмоционально-положительного климата в группе и детском саду, обеспечивать детям чувство комфорта и защищенности.

Привлекать детей к активному участию в играх, забавах, развлечениях и праздниках.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Отдых. Развивать культурно-досуговую деятельность детей по интересам. Обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие. Формировать умение занимать себя игрой.

Самостоятельная деятельность. Создавать соответствующую среду для успешного осуществления самостоятельной деятельности детей.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Отдых. Поощрять желание детей в свободное время заниматься интересной самостоятельной деятельностью.

Развлечения. Создавать условия для самостоятельной деятельности детей, отдыха и получения новых впечатлений.

Вовлекать детей в процесс подготовки разных видов развлечений; формировать желание участвовать в спортивных играх и т. д.

Самостоятельная деятельность. Содействовать развитию индивидуальных предпочтений в выборе разнообразных видов деятельности, занятий различного содержания (познавательного, спортивного, художественного, трудового).

Побуждать детей к самостоятельной организации выбранного вида деятельности.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Отдых. Развивать желание в свободное время заниматься интересной и содержательной деятельностью.

Развлечения. Способствовать появлению спортивных увлечений, стремления заниматься спортом.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Отдых. Приобщать детей к интересной и полезной деятельности (игры, спорт и т.д.).

Развлечения. Формировать стремление активно участвовать в развлечениях, общаться, быть доброжелательными и отзывчивыми; осмысленно использовать приобретенные знания и умения в самостоятельной деятельности.

Самостоятельная деятельность.

Формировать умение планировать и организовывать свою самостоятельную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.

3.4. Условия реализации Программы

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовывать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

3.4.1. Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе, спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Развивающая предметно-пространственная среда помещений и центров в групповых комнатах ДО для физического развития

Вид помещения	Основное предназначение	Оснащение
Предметно-пространственная среда ДО		
Физкультурный зал	Утренняя гимнастика; Непрерывная образовательная деятельность Развлечения, тематические, физкультурные досуги; праздники	Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания, равновесия Модули Тренажеры Нетрадиционное физкультурное оборудование
Медицинский кабинет	Осмотр детей, консультации медсестры, врачей; Консультативно-просветительская работа с родителями и сотрудниками ДОУ	Изолятор Медицинский кабинет
Участки	Прогулки, наблюдения; Игровая деятельность; Самостоятельная двигательная деятельность Трудовая деятельность.	Прогулочные площадки для детей всех возрастных групп. Игровое, функциональное, спортивное оборудование. Физкультурная площадка. Дорожки для ознакомления дошкольников с правилами дорожного движения. Огород, цветники.
Физкультурная площадка	Организованная образовательная деятельность по физической культуре, спортивные игры, досуговые мероприятия, праздники	Спортивное оборудование Оборудование для спортивных игр
Предметно-пространственная среда в группах		
Микроцентр «Физкультурный центр»	Расширение индивидуального двигательного опыта в самостоятельной деятельности	Оборудование для ходьбы, бега, равновесия Для прыжков Для катания, бросания, ловли Для ползания и лазания Атрибуты к подвижным и спортивным играм Нетрадиционное физкультурное оборудование

3.4.2. Основные направления и формы взаимодействия с семьей по направлению «Физическое развитие»

Детство – это уникальный период в жизни человека: именно в это время формируется здоровье, происходит становление личности, опыт детства во многом определяет взрослую жизнь человека.

С каждым годом возрастает актуальность вопросов, связанных со здоровьем подрастающего поколения. Особую обеспокоенность вызывают дети дошкольного возраста. Как известно, развитие и воспитание ребенка во многом зависит от взрослых, которые его окружают, и оттого, какой пример (положительный или отрицательный) они подают своим поведением. Главным образом это члены семьи дошкольника. Поэтому сознательное отношение к собственному здоровью и здоровью детей в первую очередь следует формировать у родителей.

Систему взаимодействия родителей и педагогов в процессе сохранения физического здоровья дошкольников необходимо строить на основе сотрудничества. Данное сотрудничество должно быть направлено на:

- обеспечение физического и эмоционального развития ребенка в дошкольном учреждении и семье;
- формирование у детей стремления к сохранению своего здоровья через наличие устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- повышение педагогической культуры родителей;
- стимулирование родителей как участников единого общеобразовательного пространства к поиску оптимального стиля общения с ребенком.

Следует использовать разнообразные формы работы с родителями: коллективные, индивидуальные, наглядно-информационные. Желателен творческий неформальный подход инструктора по физической культуре к вопросу организации взаимодействия с родителями. Важно помнить, что родителям необходима не только теоретическая информация, но и практические навыки. Поэтому целесообразно организовывать различные практикумы для родителей, где они могут приобрести определённый педагогический опыт.

К нетрадиционным формам работы с родителями можно отнести следующие:

1) Коллективные:

- родительские собрания и конференции;
- вечер вопросов и ответов;
- выставки и презентации;
- устные справочники;

2) Наглядно-информационные:

- буклеты, газеты;

- ширмы, папки-передвижки;
- тематические выставки;

3) Индивидуальные:

- совместная деятельность ребёнка и родителей на занятии;
- совместное изготовление игр, альбомов;
- совместное выполнение рекомендаций педагога.

Важным и действенным средством подъема физической культуры семей является широкое привлечение родителей к участию в разнообразных формах спортивно-оздоровительной работы, которая проводится с детьми: обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, массаж, разнообразные виды закаливания и т.д.), дни здоровья, дни открытых дверей, спортивные досуги и праздники. Такая деятельность способствует гармонизации детско-родительских отношений, адаптации родителей к совместной с ребенком двигательной деятельности. Это как раз тот момент, когда ребенок и родитель могут вместе общаться, сотрудничать и взаимодействовать.

Совместная деятельность педагогов-детей - родителей позволяет:

- повысить эффективность работы по оздоровлению детей;
- получить необходимые знания о физическом развитии ребёнка;
- сформировать потребность в здоровом образе жизни в семье;
- снизить «дефицит» положительных эмоций, создать атмосферу праздника при совместной спортивной деятельности;
- увидеть, узнать работу образовательного учреждения по физическому развитию;
- обеспечить преемственность методов и приёмов воспитания детей в семье и в образовательном учреждении.

Как мы видим, дошкольное учреждение должно выстроить целую систему взаимодействия с семьей по физическому развитию и укреплению здоровья детей. Одна из главнейших задач семьи и дошкольного образовательного учреждения - воспитание здорового ребенка.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Возрастные особенности развития детей

Возрастные особенности детей 2 -3 лет

Способности ребенка развиваются в процессе активной музыкальной деятельности. Правильно организовать и направить ее с самого раннего детства, учитывая изменения возрастных ступеней, — задача педагога. В противном случае иногда наблюдается отставание в развитии. Например, если не учить детей различать музыкальные звуки по высоте, то ребенок к 7 годам не в состоянии будет справиться с заданием, которое легко выполняет более младший.

Наиболее существенными особенностями музыкального развития являются: слуховое ощущение, музыкальный слух; качество и уровень эмоциональной отзывчивости на музыку различного характера; простейшие навыки, действия в певческом и музыкально-ритмическом исполнительстве.

При восприятии музыки дети проявляют ярко контрастные эмоции: веселое оживление или спокойное настроение. Слуховые ощущения более дифференцированы: ребенок различает высокий и низкий звуки, громкое и тихое звучание и даже тембровую окраску (играет металлофон или барабан). Рождаются первые, сознательно воспроизводимые певческие интонации; подпевая взрослому, ребенок повторяет за ним окончания музыкальных фраз песни. Он овладевает простейшими движениями: хлопает, притопывает, кружится под звуки музыки.

Возрастные особенности детей 3-4 лет

Содержанием музыкального воспитания детей данного возраста является приобщение их к разным видам музыкальной деятельности, формирование интереса к музыке, элементарных музыкальных способностей и освоение некоторых исполнительских навыков. В этот период, прежде всего, формируется восприятие музыки, характеризующееся эмоциональной отзывчивостью на произведения. Маленький ребенок воспринимает музыкальное произведение в целом. Постепенно он начинает слышать и вычленять выразительную интонацию, изобразительные моменты, затем дифференцирует части произведения. Исполнительская деятельность у детей данного возраста лишь начинает своё становление. Голосовой аппарат ещё не сформирован, голосовая мышца не развита, связки тонкие, короткие. Голос ребёнка на сильный, дыхание слабое, поверхностное. Поэтому репертуар должен отличаться доступностью текста и мелодии. Поскольку малыши обладают непроизвольным вниманием, весь процесс обучения надо организовать так, чтобы он воздействовал на чувства и интересы детей. Дети проявляют эмоциональную отзывчивость

на использование игровых приёмов и доступного материала. Приобщение детей к музыке происходит и в сфере музыкальной ритмической деятельности, посредством доступных и интересных упражнений, музыкальных игр, танцев, хороводов, помогающих ребёнку лучше почувствовать и полюбить музыку. Особое внимание на музыкальных занятиях уделяется игре на детских музыкальных инструментах, где дети открывают для себя мир музыкальных звуков и их отношений, различают красоту звучания различных инструментов. Особенностью рабочей программы по музыкальному воспитанию и развитию дошкольников является взаимосвязь различных видов художественной деятельности: речевой, музыкальной, песенной, танцевальной, творческо-игровой. Реализация рабочей программы осуществляется через регламентированную и нерегламентированную деятельность:

- непосредственно образовательная деятельность (комплексные, доминантные, тематические, авторские);
- самостоятельная досуговая деятельность.

Специально подобранный музыкальный репертуар позволяет обеспечить рациональное сочетание и смену видов музыкальной деятельности, предупредить утомляемость и сохранить активность ребенка на музыкальном занятии. Все занятия строятся в форме сотрудничества, дети становятся активными участниками музыкально-образовательного процесса. Учет качества усвоения программного материала осуществляется внешним контролем со стороны педагога-музыканта и нормативным.

Возрастные особенности детей 4 - 5 лет

Дети этого возраста проявляют уже большую самостоятельность и активную любознательность. Это период вопросов. Ребенок начинает осмысливать связь между явлениями, событиями, делать простейшие обобщения, в том числе и по отношению к музыке. Он понимает, что колыбельную надо петь тихо, не спеша. Ребенок этого возраста наблюдателен, он уже способен определить, какая исполняется музыка: веселая, радостная, спокойная; звуки высокие, низкие, громкие, тихие; на каком инструменте играют (рояль, скрипка, баян). Ему понятны требования, как надо спеть песню, как двигаться в пляске

Голосовой аппарат ребенка укрепляется, поэтому голос приобретает некоторую звонкость, подвижность. Певческий диапазон примерно в пределах ре-си первой октавы. Налаживается вокально-слуховая координация.

Значительно укрепляется двигательный аппарат. Освоение основных видов движений (ходьба, бег, прыжки) в процессе занятий физкультурой дает возможность шире их использовать в музыкально-ритмических играх, танцах. Дети способны запомнить последовательность движений, прислушиваясь к музыке. В этом возрасте более отчетливо выявляются интересы к разным видам музыкальной деятельности.

Возрастные особенности детей 5-6 лет

В этом возрасте дети на фоне их общего развития достигают новых по качеству результатов. Они способны выделять и сравнивать признаки отдельных явлений, в том числе и музыкальных, устанавливать между ними связи. Восприятие носит более целенаправленный характер: отчетливее проявляются интересы, способность даже мотивировать свои музыкальные предпочтения, свою оценку произведений. В этом возрасте ребята не только предпочитают тот или иной вид музыкальной деятельности, но и избирательно относятся к различным ее сторонам. Например, они больше любят танцевать, чем водить хороводы, у них появляются любимые песни, игры, хороводы, пляски. Могут объяснить, как исполняется (например, лирическая) песня: «Нужно спеть красиво, протяжно, ласково, нежно». На основе опыта слушания музыки дети способны к некоторым обобщениям несложных музыкальных явлений. Так, о музыкальном вступлении ребенок говорит: «Это играется вначале, когда мы еще не начали петь».

Значительно укрепляются голосовые связки ребенка, налаживается вокально-слуховая координация, дифференцируются слуховые ощущения. Большинство детей способны различить высокий и низкий звук в интервалах квинты, кварты, терции. У некоторых детей пяти лет голос приобретает звонкое, высокое звучание, появляется более определенный тембр. Диапазон голосов звучит лучше в пределах ре-си первой октавы, хотя у некоторых детей звучат и более высокие звуки — до, ре - второй октавы.

Возрастные особенности детей 6-7 лет

Дети 6-7 лет воспитываются в подготовительной к школе группе. Само название группы как бы определяет социальное назначение ее. Развиваются умственные способности детей, обогащается их музыкальное мышление. Вот некоторые ответы ребят 6—7 лет на вопрос о том, почему им нравится музыка: «Когда музыка играет, нам весело» (чувствуют эмоциональную природу музыки); «Музыка рассказывает что-то»; «Она подсказывает, как танцевать» (отмечают ее жизненно-практическую функцию); «Люблю музыку, когда ласково звучит», «Люблю вальс - плавная музыка» (чувствуют и оценивают характер музыки).

Дети способны отметить не только общий характер музыки, но и ее настроение (веселая, грустная, ласковая и т. д.). Они уже относят произведения к определенному жанру: бодро, четко, грозно, радостно (о марше); ласково, тихо, немного грустно (о колыбельной).

Разумеется, и здесь ярко выступают индивидуальные особенности. Если одни дети (в том числе и шестилетние) дают лишь краткие ответы (типа «громко-тихо», «весело-грустно»), то другие чувствуют, понимают более существенные признаки музыкального искусства: музыка может выражать разнообразные чувства, переживание человека. Следовательно, индивидуальные проявления часто «обгоняют» возрастные возможности.

Отчетливо проявляются различия в уровне музыкального развития тех детей, которые усваивали программу музыкального воспитания в детском саду, и тех, кто не имел такой подготовки (некоторые приходят в подготовительную группу из семьи).

Голосовой аппарат у ребенка 6-7 лет укрепляется, однако певческое звукообразование происходит за счет натяжения краев связок, поэтому охрана певческого голоса должна быть наиболее активной. Надо следить, чтобы дети пели без напряжения, негромко, а диапазон должен постепенно расширяться (ре первой октавы—до второй). Этот диапазон наиболее удобен для многих детей, но могут быть и индивидуальные особенности. В певческом диапазоне детей данного возраста отклонения значительны. В голосах проявляется напевность, звонкость, хотя сохраняется специфически детское, несколько открытое звучание. В целом хор детей 6-7 лет звучит недостаточно устойчиво и стройно.

Физическое развитие совершенствуется в различных направлениях и прежде всего выражается в овладении основными видами движений, в их координированности. Возникает еще большая возможность использовать движение как средство и способ развития музыкального восприятия. Пользуясь движением, ребенок в состоянии творчески проявить себя, быстрее ориентироваться в поисковой деятельности. Исполнение песен, плясок, игр подчас становится достаточно выразительным и свидетельствует о попытках передать свое отношение к музыке.

Помимо пения, слушания музыки, музыкально-ритмических движений, большое внимание уделяется игре на детских музыкальных инструментах. Дети овладевают простейшими приемами игры на ударных (барабан, бубны, треугольники и др.); они запоминают их устройство, по тембру различают звучания.

Не все дети одного возраста одинаковы по уровню музыкального развития. Существуют значительные отклонения в силу их индивидуальных особенностей. Если сопоставить общую структуру музыкальности с проявлениями музыкальности у отдельных детей, то увидим, что одни из них музыкальны по всем показателям, другие же отличаются своеобразным сочетанием отдельных музыкальных способностей. Так, при очень качественном музыкальном восприятии некоторые дети слабее проявляют себя в пении, в танцах или хорошее развитие музыкального слуха не всегда сопровождается склонностью к творчеству. Следовательно, необходимо учитывать, как возрастные, так и индивидуальные особенности детей.

**Примерное перспективное комплексно-тематическое планирование работы с детьми второй группы раннего возраста по разделу «Физическая культура».
СЕНТЯБРЬ**

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		Детский сад		Осень	
Физическая культура	Физкультура	Занятие № 1 Занятие № 2 Занятие № 3	Занятие № 4 Занятие № 5 Занятие № 6	Занятие № 7 Занятие № 8 Занятия № 9	Занятие № 10 Занятие № 11 Занятие № 12
	ОРУ	Без предметов		С флажками	
	ОВД	1. Ходьба подгруппами и всей группой 2. Бег подгруппами и всей группой 3. Прыжки на двух ногах на месте 4. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3 - 4 метра).	1. Ходьба по подгруппам 2. Бег группой в прямом направлении 3. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 2 – 3 метра) 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 5. Катание мяча двумя руками.	1. Ходьба парами 2. Бег всей группой 3. Игра «По ровненькой дорожке» 4. Прыжки на двух ногах на месте 5. Ползание по доске, лежащей на полу 6. Катание мяча одной рукой воспитателю	1. Ходьба подгруппами и всей группой. 2. Бег подгруппами и всей группой. 3. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 2-3 м) 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 5. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м) 6. Катание мяча двумя руками.

Физкультура на улице.	1. Ходьба по дорожке — между двумя параллельно лежащими веревками (ширина 35—30 см) — к кукле . 2. Приглашать детей по одному, берет малыша за руку и помогает пройти. Каждый ребенок повторяет упражнение 2—3 раза.	1. Ходьба по доске, положенной на пол (длина 2,5—3 м, ширина 25—30 см). Если дети хорошо справляются с заданием, то они выйдут по доске друг за другом. По необходимости воспитатель оказывает им помощь.	1. Воспитатель вместе с детьми расставляет стойки и предлагает всем встать в шеренгу за веревку, дает в правую руку шишку (или мяч). Бросание на дальность правой и левой рукой (по 2—3 раза каждой). Вначале педагог проверяет, правильно ли дети взяли шишку в правую руку. Сам становится перед ними, держит шишку в левой руке и говорит: «Взяли шишку в эту руку (показывает), в правую». Затем переходит в шеренгу вместе с детьми. «Замахнулись и ...Хоп! Бросили далеко-далеко!» После броска дети бегут за шишкой, возвращаются на место и вновь повторяют бросок. Затем они кладут шишки в корзину.	1. Бросание мяча на дальность от груди. Дети с мячами становятся в шеренгу за линию (веревку). Воспитатель показывает, как подготовиться к броску: ноги слегка расставить, мяч в обеих руках перед грудью, энергичным толчком бросить мяч вперед. Дети бросают мячи, бегут за ними, возвращаются на место и по сигналу воспитателя снова выполняют бросок. Упражнение повторяется 3—4 раза.
Подвижные игры	«Воробышки и автомобили».	«По тропинке».	«По тропинке».	«Зайка серенький сидит».
Оздоровительные игры	«В лесу»	«В лесу»	«А что у нас на ножках?»	«А что у нас на ножках?»
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«В гости к куклам»	«Бегите ко мне»	«Через ручеек».

	на прогулке				
	Малоподвижные игры	«Цветок»	«Ровным кругом»	«Найдем цыпленка»	«Угадай, где спрятано»
	Физкультурные досуги	«Игрушки»			

ОКТАБРЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		Я в мире человек		Мой дом	
Физическая культура	Физкультура	Занятие № 13 Занятие № 14 Занятие № 15	Занятие № 16 Занятие № 17 Занятие № 18	Занятие № 19 Занятие № 20 Занятия № 21	Занятие № 22 Занятие № 23 Занятие № 24
	ОРУ	Без предметов		С погремушкой	
	ОВД	1. Ходьба подгруппами и всей группой. 2. Бег подгруппами и всей группой. 3. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 2-3 м) 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 5. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м) 6. Катание мяча двумя руками.	1. Ходьба всей группой 2. Бег друг за другом. 3. Ходьба по прямой дорожке 4. Прыжки на двух ногах на месте. 5. Подлезание под воротца. 6. Бросание мяча друг другу.	1. Ходьба подгруппами и всей группой 2. Бег подгруппами и всей группой. 3. Кружение в медленном темпе 4. Игра «Через ручеек» 5. Катание мяча одной рукой воспитателю.	1. Ходьба группой друг за другом 2. Бег всей группой друг за другом 3. Ходьба по доске 4. Прыжки через шнур (линию) 5. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м) 6. Бросание мяча друг другу
	Физкультура на улице.	1. Бросание мешочков в горизонтальную цель — ящик (или обруч) на расстоянии 80 см правой и левой рукой. Упражнение	2. Прыгать через веревку на двух ногах — «зайка прыгает через канавку». Упражнение выполняют одновременно все дети. Они вместе с воспитателем	1. Бросание мяча на дальность из-за головы. Дети с мячами становятся за линией, веревкой или гимнастической скамейкой. Вначале	1. Прыжки в длину с места через веревку, лежащую на ковровой дорожке. Воспитатель следит, чтобы дети заняли правильное

		выполняют одновременно 2—4 детей, бросая мешочки одной и другой рукой (по 2—3 раза каждой).	становятся у веревки, положенной на ковровую дорожку. Воспитатель следит, чтобы ноги у детей были слегка расставлены, ступни параллельны. Малыши делают небольшое приседание и по сигналу «хоп» прыгают через веревку. Затем все поворачиваются кругом и вновь прыгают по сигналу воспитателя. Упражнение повторяется 6—8 раз.	воспитатель проверяет, правильно ли дети держат мяч двумя руками, вместе с ними выполняет упражнение, сопровождая движение словами: «Замахнулись... И бросили». Это помогает регулировать темп выполнения упражнения всей подгруппе детей. Затем малыши берут мячи, возвращаются на место и вновь бросают мячи. Упражнение повторяется 4—5 раз.	исходное положение: ноги слегка расставлены, стопы параллельно. Перед прыжком сделали небольшое приседание, а приземлялись тихо и мягко.
Подвижные игры	«Принеси предмет».		«Мой веселый звонкий мяч».	«По тропинке»	«Догони мяч»
Оздоровительные игры	«Медведь»		«Медведь»	«Перешагни через веревочку»	«Перешагни через веревочку»
Подвижные игры на прогулке	«Догоните мяч»		«Догоните меня»	«Догоните мяч»	«Догоните меня»
Малоподвижные игры	«Петрушка»		«Колокольчик»	«Постучи кулачком»	«Все захлопали в ладошки»
Физкультурные досуги	«Поскорей поспевай, ножки выше поднимай»				

НОЯБРЬ

Образовательные области/ Тема недели	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
	Мой дом		Новогодний праздник	

Физическая культура	Физкультура	Занятие № 25 Занятие № 26 Занятие № 27	Занятие № 28 Занятие № 29 Занятие № 30	Занятие № 31 Занятие № 32 Занятия № 33	Занятие № 34 Занятие № 35 Занятие № 36
	ОРУ	Без предметов		С мячом	
	ОВД	1. Ходьба по кругу, взявшись за руки 2. Бег друг за другом 3. Кружение в медленном темпе. 4. Ползание под воротца 5. Сидя, катание мяча двумя руками (расстояние 50 – 100 см)	1. Ходьба подгруппами 2. Бег в медленном темпе (в течение 30-40 секунд) 3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2 – 3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10 – 15 см) 4. Прыжки на двух ногах через шнур 5. Перелезание через бревно 6. Катание мяча двумя руками.	1. Ходьба с изменением темпа 2. Бег в прямом направлении 3. Ходьба по доске 4. Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки) 5. Бросание мяча вперед двумя руками снизу.	1. Ходьба по кругу, взявшись за руки. 2. Бег в медленном темпе (в течение 30-40 секунд) 3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см) 4. Перешагивание через бревно 5. Катание мяча двумя руками сидя (расстояние 50-100 см)

Физкультура на улице.	1. Бросание мяча на дальность от груди. Воспитатель может стоять перед детьми (на расстоянии 4—5 м) и предлагать им бросить мяч так далеко, чтобы он мог его поймать. Упражнение выполняется всей группой детей одновременно по сигналу воспитателя 3—4 раза.	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Руки держать свободно, можно расставить их в стороны. Упражнение дети выполняют друг за другом (поточно). Воспитатель придерживает за руки тех детей, которые не уверены в себе. Задание выполняется 2—3 раза. 2. Перешагивание через препятствие (поточно) — 1—2 раза. Устанавливают 3—4 препятствия (кубики, рейки, кегли и т. д.), высота 10—15 см. Воспитатель идет первым, дети идут за ним.	1. Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку. Можно прыгать через ту же веревку, которая использовалась как ориентир во время метания — дети стояли за веревкой. Упражнение выполняют одновременно все дети (4—6 раз). Воспитатель быстро проверяет правильность исходного положения, чтобы детям не приходилось долго ждать и не терялся интерес к упражнению.	1. Катание мячей. Воспитатель половину мячей кладет на место. Дети садятся на коврик друг против друга на расстоянии 1-1,5 м и катают друг другу мяч (8—10 раз). Перешагивание через препятствия (кубики). Ползание по дорожке (между двух длинных веревок). Дети помогают воспитателю расставить кубики, сделать дорожку из веревок. Малыши выполняют задание друг за другом (поточно) — 2—3 раза.
Подвижные игры	«По тропинке»	«Птички в гнездышках»	«Мой веселый звонкий мяч»	«Солнышко и дождик»
Оздоровительные игры	«Зайка»	«Зайка»	«В гостях у мишки»	«В гостях у мишки»
Подвижные игры на прогулке	«Солнышко и дождик»	«Солнышко и дождик»	«Догоните меня»	«Догоните меня»
Малоподвижные игры	«Колокольчик – крошка»	«Как живешь?»	«По ровненькой дорожке»	«Катится колобок»
Физкультурные досуги	«Строим дом»			

ДЕКАБРЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Новогодний праздник					
Физическая культура	Физкультура	Занятие №37 Занятие №38 Занятие №39	Занятие №40 Занятие №41 Занятие №42	Занятие №43 Занятие №44 Занятия №45	Занятие №46 Занятие №47 Занятие №48
	ОРУ	Без предметов		С кубиками	
	ОВД	1. Ходьба с изменением темпа 2. Бег в прямом направлении 3. Ходьба по доске 4. Прыжки на двух ногах через шнур 5. Ползание по наклонной доске. 6. Бросание мяча вперед двумя руками снизу.	1. Ходьба с переходом на бег и наоборот. 2. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см). 3. Перелезание через бревно. 4. Бросание мяча вперед двумя руками от груди.	1. Ходьба с изменением направления. 2. Бег с изменением темпа 3. Кружение в медленном темпе. 4. Прыжки на двух ногах на месте 5. Подлезание под веревку (высота 40-30 см). 6. Катание мяча одной рукой воспитателю.	1. Ходьба с переходом на бег и наоборот. 2. Игра «По ровненькой дорожке» 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 4. Ползание по наклонной доске. 5. Бросание мяча вперед двумя руками от груди.
Физкультура на улице.	1. Метание шишек на дальность правой и левой рукой (по 3 раза каждой). Упражнение выполняют все дети одновременно. Перед каждым броском воспитатель следит, чтобы дети стояли удобно, не мешали друг другу. 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (поточно) — 2—3 раза. Дети помогают поставить	1. Прыжки в длину с места через веревку (фронтально) — 4-6 раз. Перед каждым прыжком проверять, чтобы дети слегка расставляли ноги, стопы ставили параллельно. Приземляться надо легко на обе ноги, сгибая колени.	1. Метание в горизонтальную цель (ящик или обруч) правой и левой рукой. Бросок выполняют одновременно 3—4 детей. Они становятся вокруг ящика, за линией. По сигналу воспитателя дети бросают мешочки с песком сначала одной, затем другой рукой (по 2—3 раза). 2. Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку. Задание	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети идут по доске друг за другом 2—3 раза. Поддерживать за руку тех, кто нуждается в этом. 2. Прыжки в длину с места через 2 веревки, положенные параллельно, — прыгаем через канавку». Расстояние между веревками 15—20	

		и убрать доску.		выполняют одновременно все дети 6—8 раз. Следить, чтобы малыши приземлялись легко на обе ноги. Воспитатель становится рядом с теми, кто затрудняется выполнить задание, и вместе с ними прыгает.	см. Воспитатель вначале объясняет и показывает, как надо прыгать и приземляться. Дети выполняют прыжок одновременно 6—8 раз по сигналу воспитателя.
Подвижные игры	«Догоните меня!»	«Найди флажок»	«Кто тише?»	«Поезд»	
Оздоровительные игры	«Маленький гимнаст»	«Маленький гимнаст»	«Ель, елка, елочка»	«Ель, елка, елочка»	
Подвижные игры на прогулке	«Догони мяч»	«Через ручеек».	«Солнышко и дождик»	«Воробышки и автомобиль»	
Малоподвижные игры	«Постучи кулачком»	«Все захлопали в ладошки»	«Колокольчик – крошка»	«Как живешь?»	
Физкультурные досуги	«Путешествие в лес»				

ЯНВАРЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Зима					
Физическая культура	Физкультура	Занятие № 49 Занятие № 50 Занятие № 51	Занятие № 52 Занятие № 53 Занятие № 54	Занятие № 55 Занятие № 56 Занятия № 57	Занятие № 58 Занятие № 59 Занятие № 60
	ОРУ	Без предметов		С мешочком	

	ОВД	1. Ходьба враспынную.2 Бег с изменением темпа 3. Кружение в медленном темпе (с предметом в руках). 4. Подлезание под веревку (высота 40-30 см). 5. Бросание мяча друг другу.	1. Ходьба с изменением направления. 2. Бег в колонне по одному. 3. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 3-4 м) 4. Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки). 5. Ползание по наклонной доске 6. Катание мяча двумя руками стоя (расстояние 50-100 см).	1. Ходьба с переходом на бег и наоборот. 2. Ходьба по гимнастической скамейке. 3. Прыжки на двух ногах на месте. 4. Подлезание под воротца. 5. Бросание мяча двумя руками из-за головы.	1. Ходьба враспынную. 2. Бег в колонне по одному. 3. Кружение в медленном темпе (с предметом в руках). 4. Перелезание через бревно 5. Катание мяча двумя руками стоя (расстояние 50-100 см).
	Физкультура на улице.	Метание на дальность правой и левой рукой. Задание дети выполняют все одновременно по 2—3 раза каждой рукой. Перед каждым броском следить, чтобы дети стояли свободно, делали хороший замах и старались бросить как можно дальше. Затем они бегут за шишкой, возвращаются на свое место и вновь бросают.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети выполняют упражнения по одному друг за другом 3—4 раза. Если имеются 2 наклонные доски, то по одной из них дети идут вверх, а по другой вниз. Следить, чтобы дети не торопились и не толкали друг друга. По необходимости воспитатель поддерживает малышей за руку. Бросание и ловля мяча. Воспитатель бросает мяч каждому ребенку 2—3 раза подряд. Надо следить, чтобы дети бросали мяч энергично и вовремя подготавливали руки для	Бросание на дальность мешочков с песком (150 г) правой и левой рукой. Дети выполняют упражнения одновременно всей группой (по 2—3 раза каждой рукой). Следить, чтобы дети бросали мешочек только по сигналу воспитателя. Каждый ребенок бежит за своим мешочком возвращается на место и вновь бросает вместе со всем детьми. Ходьба по гимнастической скамейке. Дети идут по одному друг за другом 2—3 раза. Во время ходьбы можно поднять руки в стороны. По	Прыжки в длину с места через две параллельные веревки, положенные на расстоянии 15—20 см. Малыши прыгают все одновременно по сигналу 4—5 раз. Дети помогают воспитателю положить веревки на коврик (или ковровую дорожку). Воспитатель проверяет, чтобы дети стояли свободно и заняли правильное исходное положение — ноги слегка расставили, стопы параллельно. Лазанье по гимнастической стенке любым способом (приставным или чередующимся шагом).

			ловли мяча, старались ловить мяч ладонями, не прижимая его к груди	необходимости воспитатель помогает ребенку взойти на скамейку и сойти с нее.	Дети выполняют задание по одному 1—2 раза. Воспитатель должен находиться у гимнастической стенки.
	Подвижные игры	«Воробышки и автомобиль»	«Солнышко и дождик»	«Где звенит?»	«Догоните меня!»
	Оздоровительные игры	«Зоопарк»	«Зоопарк»	«Мячик покатился»	«Мячик покатился»
	Подвижные игры на прогулке	«Поезд»	«Поезд»	«Самолеты»	«Самолеты»
	Малоподвижные игры	«По ровненькой дорожке»	«Катится колобок»	«Постучи кулачком»	«Совушка – сова»
	Физкультурные досуги	«Вот зима, кругом бело».			

ФЕВРАЛЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		Мамин день			
Физическая культура	Физкультура	Занятие № 61 Занятие № 62 Занятие № 63	Занятие № 64 Занятие № 65 Занятие № 66	Занятие № 67 Занятие № 68 Занятия № 69	Занятие № 70 Занятие № 71 Занятие № 72
	ОРУ	Без предметов		С ленточкой	
	ОВД	1. Ходьба парами. 2. Бег друг за другом. 3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см). 4. Прыжки через две параллельные линии	1. Ходьба, взявшись за руки 2. Бег в прямом направлении. 3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15	1. Ходьба, взявшись за руки 2. Бег в прямом направлении 3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10 -15	1. Ходьба с изменением направления 2. Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 20-30 см) 3. Ходьба по гимнастической скамейке 4. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя

		(10-30 см). 5. Лазанье по лестнице-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м). 6. Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5 м).	см). 4. Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки). 5. Лазанье по наклонной доске, приподнятой одним концом (на высоту 20-30 см). 6. Ловля мяча, брошенного воспитателем (с расстояния 50-100 см).	см) 4. Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки) 5. Лазание по наклонной доске, приподнятой одним концом (на высоту 20 – 30 см) 6. Ловля мяча, брошенного воспитателем (с расстоянием 50-100 см)	ногами 5. Лазание по лестнице – стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м) 6. Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (расстояние 1 1,5 м)
Физкультура на улице.	1. Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой в ящик (обруч) на расстоянии 80—100 см. дети выполняют упражнения по одному по 2—3 раза каждой рукой. Можно так разместить детей, чтобы одновременно бросали в цель 2—3 малышей. В этом случае они встают с разных сторон ящика на определенном расстоянии. Бросок выполняется замахом сверху. 2. Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку. Задание выполняют все	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети идут друг за другом 2—4 раза, стараясь выполнить упражнения самостоятельно. 2. Прыжки в длину с места на двух ногах. Задание выполняют все одновременно 4—6 раз. Особое внимание следует обратить на мягкое приземление на обе ноги. Перед каждым прыжком необходимо проверять исходное положение.	1. Бросание мешочка с песком на дальность правой и левой рукой. Задание выполняют все дети одновременно по 3 раза каждой рукой. Особое внимание обратить на детей, у которых вялый бросок. Перед каждым броском проверить, как и в какую руку они взяли мешочек. Следить, чтобы все выполняли 3 броска каждой рукой.	1. Прыжки в длину с места на двух ногах. Из веревок сделать канавку, в одном конце она может быть шириной 20—30 см, а в другом — 10—15 см. дети которые хорошо выполняют прыжок, становятся перед широкой канавкой, другие — перед узкой. Воспитатель предлагает всем перепрыгнуть канавку так, чтобы не замочить ноги. Дети прыгают одновременно по сигналу воспитателя 4—6 раз. Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.	

		дети одновременно 4—5 раз. Стараться приземляться на обе ноги.			Упражнение выполняют одновременно 3—4 детей по 2—3 раза каждой рукой. Если они хорошо воспринимают показ и объяснение воспитателя, то упражнение можно провести со всей подгруппой одновременно. Дети становятся за веревкой или линией с обеих сторон обруча (по двое на один обруч) и по указанию воспитателя бросают мешочки в обруч. Затем все берут мешочки, возвращаются на место и вновь выполняют задание.
Подвижные игры	«Перешагни палку»		«Птички в гнездышках»	«Воробышки и автомобиль»	«По тропинке»
Оздоровительные игры	«Веселые спортсмены»		«Веселые спортсмены»	«Большие ноги идут по дороге»	«Большие ноги идут по дороге»
Подвижные игры на прогулке	«Догони мяч»		«Птички в гнездышках»	«Птички в гнездышках»	«Воробышки и автомобиль»
Малоподвижные игры	«Пузырь»		«Ровным кругом»	«Найди себе пару».	«Кто тише».
Физкультурные досуги	«Вот зима, кругом бело».				

МАРТ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	
		Мамин день		Новогодняя игрушка		
Физическая культура	Физкультура	Занятие № 73 Занятие № 74 Занятие № 75	Занятие № 76 Занятие № 77 Занятие № 78	Занятие № 79 Занятие № 80 Занятия № 81	Занятие № 82 Занятие № 83 Занятие № 84	
	ОРУ	Без предметов		С флажками		
	ОВД	1. Ходьба с обхождением предметов 2. Бег в колонне по одному 3. Кружение в медленном темпе с предметом в кругу 4. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 5. Метание мячей правой и левой рукой.	1. Ходьба с переходом на бег и наоборот 2. Ходьба по бревну (ширина 20-25 см) прыжки через две параллельные линии (10 – 30 см) 3. Прыжки через две параллельные линии (10-30 см) 4. Лазание по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту (20-30 см) катание мяча двумя руками стоя, сидя (расстояние 50-100 см)	1. Ходьба с обхождением предметов 2. Бег в прямом направлении 3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см) 4. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами 5. Подлезание под веревку (высота 30-40 см) 6. Метание набивных мешочков правой и левой рукой.	1. Ходьба в рассыпную 2. Бег между двумя предметами (расстояние между ними 25-30 см) 3. Ходьба по бревну (ширина 20-25 см) 4. Игра «Мой веселый звонкий мяч» 5. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 6. Метание мячей правой и левой рукой.	
Физкультура на улице.	1. Прыжки в длину с места. Задание выполняет вся подгруппа одновременно 4-6 раз. Воспитатель помогает тем детям у которых прыжок тяжёлый, обращает внимание на мягкое приземление, показывает образец	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Выполнять задание друг за другом 2—3 раза. Не торопиться, руки держать свободно, смотреть вперед на доску. 2. Бросание мешочков с песком на дальность правой и левой	1. Катание мяча в воротца на расстоянии 1—1,5 м (3—4 раза). 2—4 дуги расставляются посередине комнаты. Отмечается место, с которого дети должны катать мяч. Воспитатель напоминает, что катать надо сильно,	1. Бросание правой и левой рукой в горизонтальную цель (на уровне глаз ребенка). У каждого ящика или обруча дети по двое, по трое становятся за чертой на расстоянии 1 м от ящика и выполняют упражнение по сигналу		

		правильного прыжка. 2. Ходьба по гимнастической скамейке. Дети выполняют упражнение друг за другом 2—3 раза.	рукой. Дети выполняют упражнение всей группой одновременно по 3-4 раза каждой рукой. Воспитатель напоминает и показывает, как занять правильное исходное положение — ноги слегка расставить. Бросок выполнять сначала правой рукой, а затем левой.	стараться точно попасть в воротца. Упражнение одновременно выполняют 2—4 детей. Каждый ребенок катит мяч в свои воротца, затем бежит за мячом по какой-либо определенной стороне комнаты. В это время задание выполняют следующие дети. Педагог следит, чтобы все дети катали мяч предусмотренное количество раз.	воспитателя. Бросают мешочки 2—3 раза каждой рукой. 2. Прыжки в длину с места, стоя у веревки. Упражнение выполняет одновременно вся подгруппа 5—6 раз. Воспитатель следит, чтобы дети энергично отталкивались и легко прыгали как можно дальше.
	Подвижные игры	«Зайка»	«Мяч в кругу»	«Принеси предмет»	«Птички летают»
	Оздоровительные игры	«Весна»	«Весна»	«Ласточка»	«Ласточка»
	Подвижные игры на прогулке	«Воробышки и автомобиль»	«Птички в гнздышках»	«Воробышки и автомобиль».	«Кошка и мышки»
	Малоподвижные игры	«Найди, где спрятана кукла».	«Найдем синичку»	«Кто тише».	«Ровным кругом»
	Физкультурные досуги	«Играем с мамой»			

АПРЕЛЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Весна					
Физическая культура	Физкультура	Занятие № 85 Занятие № 86 Занятие № 87	Занятие № 88 Занятие № 89 Занятие № 90	Занятие № 91 Занятие № 92 Занятия № 93	Занятие № 94 Занятие № 95 Занятие № 96
	ОРУ	Без предметов		С мячом	

	ОВД	<p>1. Ходьба с обхождением предметов 2. Бег в колонне по одному 3. Ходьба по гимнастической скамейке 4. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м) 5. Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне ребенка</p>	<p>1. Ходьба приставным шагом вперед 2. Бег друг за другом 3. Игра «зайка серенький сидит» 4. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) 5. Метание набивных мешочков правой и левой рукой.</p>	<p>1. Ходьба приставным шагом в стороны 2. Бег в колонне по одному. 3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см) 4. Прыжки через шнур 5. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 6. Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5 м)</p>	<p>1. Ходьба парами 2. Бег в рассыпную 3. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 3-4 м) 4. Игра «через ручеек» 5. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным способом 6. Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне ребенка</p>
	Физкультура на улице.	<p>1. Подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара, который находится выше поднятой руки ребенка на 10—12 см. Дети выполняют задание по одному. Прыгают 1—2 раза, стараясь достать шар одной и другой рукой. 2. Ходить переступая кубики, расставленные на расстоянии 1—2 м один от другого. Дети выполняют упражнение друг за другом 2—3 раза. Обратить внимание на то, чтобы малыши переступали кубики, а не обходили их.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места. Дети выполняют задание во одновременно 4—6 раз. Прыжки выполнять на ковре (или ковровой дорожке). Обращать внимание на легкое приземление. Напомнить, что при отталкивании ноги надо сгибать в коленях и стараться прыгать как можно дальше.</p>	<p>1. Бросание мяча на дальность из-за головы. Дети выполняют упражнение все вместе 4—5 раз. После броска дети сами бегут за мячом и возвращаются на место. Бросок выполняется только по сигналу воспитателя. 2. Катание мяча в воротца на расстоянии 1 м (3—4 раза). Напоминать детям, чтобы они точно прокатывали мяч. Тех детей, у кого толчок получается слабо, надо поставить ближе, на расстоянии 80 см от дуги.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце скамейки спрыгнуть. Дети выполняют упражнение самостоятельно друг за другом 2—3 раза. Там, где дети спрыгивают, должен быть коврик или мат. Воспитатель стоит у места соскока и следит за мягким приземлением детей. 2. Бросание мяча на дальность из-за головы. Выполнять задание всем вместе 4—6 раз. Воспитатель следит, чтобы дети перед броском</p>

					расставляли ноги, что облегчит бросок, а также старались бросать мяч энергично и как можно дальше.
Подвижные игры	«Найди флажок»	«Через ручеек»	«По тропинке»	«Флажок»	
Оздоровительные игры	«Кто быстрее соберёт игрушки?»	«Кто быстрее соберёт игрушки?»	«Попрыгунчик – лягушонок»	«Попрыгунчик – лягушонок»	
Подвижные игры на прогулке	«Догоните меня»	«Поезд»	«Кошка и мышки»	«Кошка и мышки»	
Малоподвижные игры	«Петрушка»	«Кто тише».	«Колокольчик»	«Постучи кулачком»	
Физкультурные досуги	«Весна, весна на улице»				

МАЙ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		Лето			
Физическая культура	Физкультура	Занятие № 97 Занятие № 98 Занятие № 99	Занятие № 100 Занятие № 101 Занятие № 102	Занятие № 103 Занятие № 104 Занятия № 105	Занятие № 106 Занятие № 107 Занятие № 108
	ОРУ	Без предметов		С кубиками	
	ОВД	1. Ходьба приставным шагом вперед 2. Бег в прямом направлении 3. Ходьба по гимнастической скамейке 4. Лазание по наклонной доске, приподнятой одним	1. Ходьба приставным шагом в стороны 2. Бег с изменением направления 3. Ходьба по бревну (ширина 20-25 см) 4. Прыжки через две параллельные линии (10-30 см) 5. Перелезание	1. Ходьба с переходом на бег и наоборот 2. Игра «Птички в гнездышках» 3. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным способом 4.	1. Ходьба приставным шагом вперед 2. Бег в колонне по одному 3. Кружение в медленном темпе (с предметом в руках) 4. Прыжки вверх с касанием предмета,

		концом (на высоту 20-30 см) 5. Метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (правой и левой) с расстоянием 1 м	через бревно(ширина 20 см, длина 2-3 м) 6. Бросание мяча двумя руками разными способами (из-за головы, от груди, снизу)	Ловля мяча, брошенного воспитателем (с расстояния 50-100 см)	находящегося на 10-15 см выше поднятой руки 5. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 6. Метание предметов в горизонтальную цель двумя руками(правой и левой) с расстояния 1 м
Физкультура на улице.	1. Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой. Дети выполняют упражнения одновременно всей подгруппой по 3-4 раза каждой рукой. Перед броском воспитатель проверяет, удобно ли они держат мешочек. Малыши выполняют бросок вместе, с воспитателем по его сигналу. Можно указать ориентир (линию, веревку), до которого надо бросить мешочки. 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети выполняют упражнение самостоятельно по одному друг за другом 2—3 раза.	1. Ходьба по гимнастической скамейке (2—3 раза). По скамейке дети идут друг за другом не торопясь и не мешая друг другу. Можно организовать одновременно ходьбу по двум скамейкам. Воспитатель стоит между ними. 2. Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее. Дети выполняют задание по одному друг за другом или гурьбой 3—4 раза. Следить, чтобы малыши во время ползания смотрели вперед, держали спину прямо и не торопились. Для повторения	1. Прыжки в длину с места на двух ногах. Выполнять прыжки всей подгруппой одновременно 6—7 раз и только по сигналу воспитателя. Следить, чтобы дети стали у линии (на краю ковровой дорожки или веревки), несколько расставили ноги, это облегчает прыжок. 2. Ходьба по шнуру, положенному на пол (2-3 раза). Дети идут друг за другом, следить, чтобы они не сходили со шнура. 3. Метание на дальность правой и левой рукой. Дети берут мешочки с песком и выполняют упражнение	1. Прыжки в длину с места через веревки, положенные параллельно на коврик на расстоянии 20—25 см. Выполнять задание всей подгруппой одновременно 6—7 раз. Веревки лежат на ковровой дорожке. Тем детям, которые легко справляются с заданием, можно с одной стороны увеличить расстояние между веревками (30—40 см). Обращать внимание детей на мягкое приземление. 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети выполняют упражнение самостоятельно по одному друг за другом 2—3 раза.	

			упражнения они возвращаются по какой- либо одной стороне помещения.	все одновременно (3—4 раза каждой рукой).	
Подвижные игры	«Солнышко и дождик»	«В воротца»		«Поезд»	«Воробышки и автомобиль»
Оздоровительные игры	«Велогонки»	«Велогонки»		«Осанка»	«Осанка»
Подвижные игры на прогулке	«Птички в гнездышках»	«Воробышки и автомобиль»		«Солнышко и дождик»	«Мой веселый звонкий мяч»
Малоподвижные игры	«Пузырь»	«Кто тише».		«Как живешь?»	«По ровненькой дорожке»
Физкультурные досуги	«Есть у солнышка друзья»				

Примерное перспективное комплексно-тематическое планирование работы с детьми младшей группы по разделу «Физическая культура».

СЕНТЯБРЬ

Образовательные области Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		До свидания, лето, здравствуй, детский сад!		Осень	
Физическая культура	Физкультура	Занятие № 1 зал Занятие № 2 улица Занятие № 3 зал	Занятие № 4 зал Занятие № 5 улица Занятие № 6 зал	Занятие № 7 зал Занятие № 8 улица Занятие № 9 зал	Занятие № 10 зал Занятие № 11 улица Занятие № 12 зал
	ОРУ	Без предметов		С флажками	
	ОВД	1. Построение в круг. 2. Ходьба с высоким подниманием колена. Бег в колонне по одному. 3. Ходьба по рейке положенной на пол. 4. Прыжки на двух ногах на месте 5. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 метров).	1. Построение в одну шеренгу 2. Ходьба на носках. Бег в колонне по одному по кругу. 3. Медленное кружение в обе стороны. 4. Прыжки из обруча в обруч. 5. Ползание через бревно. 6. Катание мяча друг другу.	1. Построение в круг. 2. Обычная ходьба. Бег друг за другом. 3. Ходьба по бревну с приставлением пятки одной ноги к носку другой. 4. Прыжки вокруг предметов. 5. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 метров). 6. Катание мяча в воротца (ширина 50-60 см).	1. Построение в шеренгу. 2. Ходьба с высоким подниманием колена. Бег в колонне по одному. 3. Ходьба по рейке положенной на пол. 4. Прыжки из обруча в обруч. 5. Ползание через бревно. 6. Катание мяча друг другу.
	Физкультура на улице.	1. Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. 2. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). 3. «Пройдем по дорожке».	1. Ходьба и бег стайкой за воспитателем. 2. «Прыг – скок» 3. «Птички»	1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Ворона!» – надо остановиться, сказать: «Кар – кар – кар!» – и продолжить ходьбу. По сигналу педагога: «Стрекозы!» – легкий бег, расставив руки в стороны – «расправили крылышки». 2. «Прокати и догони».	1. Ходьба и бег по кругу. 2. Ходьба вокруг кубиков 3. «Доползи до погремуски»

	Подвижные игры	«Лохматый пес».	«Поймай комара».	«Наседка и цыплята».	«Наседка и цыплята».
	Оздоровительные игры	«Маленький гимнаст»	«Маленький гимнаст»	«Мячик покатился»	«Мячик покатился»
	Подвижные игры на прогулке	«Бегите ко мне».	«Птички»	«Кот и воробышки».	Быстро в домик
	Малоподвижные игры	«Найдем жучка».	«Найдем птичку».	«Пузырь»	«Пойдем по мостику»
	Физкультурные досуги		«До свиданья лето!»		

ОКТАБРЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		Я и моя семья		Мой дом, мой город	
Физическая культура	Физкультура	Занятие № 13 зал Занятие № 14 улица Занятие № 15 зал	Занятие № 16 зал Занятие № 17 улица Занятие № 18 зал	Занятие № 19 зал Занятие № 20 улица Занятие № 21 зал	Занятие № 22 зал Занятие № 23 улица Занятие № 24 зал
	ОРУ	Без предметов		С погремушкой	
	ОВД	1. Построение в колонну по одному. 2. Ходьба на носках. Бег (подгруппами и всей группой) 3. Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы) 4. Прыжки вверх с места с доставанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка. 5. Ползание на четвереньках между предметами. 6. Катания мяча в воротца (ширина 50-60см).	1. Построение в круг. 2. Ходьба по кругу. Бег на носочках. 3. Медленное кружение в обе стороны. 4. Ходьба по бревну с приставлением одной ноги к носку другой 5. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 1,5-2 м).	1. Построение в колонну по одному. 2. Ходьба змейкой между предметами. Бег в колонне по одному. 3. Медленное кружение в обе стороны. 4. Прыжки между предметами. 5. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 метров). 6. Катание мяча друг другу.	1. Построение в шеренгу. 2. Ходьба змейкой между предметами. Бег на носочках. 3. Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы). 4. Прыжки вверх с места, с доставанием предмета, подвешенного выше вытянутой руки ребенка. 5. Ползание на четвереньках между предметами. 6. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу

					(расстояние 1,5-2м).
Физкультура на улице	1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Лягушки 1» – дети останавливаются и присаживаются на корточки 2. Бег в колонне по одному. 3. «Пойдем по мостику»	1. Ходьба и бег в колонне по одному по кругу. 2. «Прокати мяч»	1. Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» – бег, помахивая руками, как «крылышками», переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» – прыжки на двух ногах – «кто выше».; 2. «Быстрый мяч». 3. «Проползи – не задень»	1. Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; 2. бег по кругу также с поворотом. 3. Ходьба и бег проводятся в чередовании 4. «Попрыгаем как зайчики»	
Подвижные игры	«По ровненькой дорожке».	«Найди свой цвет».	«Мыши в кладовке».	«Воробушки и кот».	
Оздоровительные игры	«Велогонки»	«Велогонки»	«Попрыгунчик – лягушонок»	«Попрыгунчик – лягушонок»	
Подвижные игры на прогулке	«Догони мяч».	«Ловкий шофер»	«Найдем зайку».	«Кот и воробушки»	
Малоподвижные игры	«Найдем зайку».	«Иди ко мне»	«Пузырь»	«Пойдем по мостику»	
Физкультурные досуги		«Вместе нам никогда не бывает скучно»			

НОЯБРЬ

Образовательные области/ Тема недели	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
	Мой дом, мой город		Новогодний праздник	

Физическая культура	Физкультура	Занятие № 25 зал Занятие № 26 улица Занятие № 27 зал	Занятие № 28 зал Занятие № 29 улица Занятие № 30 зал	Занятие № 31 зал Занятие № 32 улица Занятие № 33 зал	Занятие № 34 зал Занятие № 35 улица Занятие № 36 зал
	ОРУ	Без предметов		С мячом	
	ОВД	1. Построение в колонну по два. 2. Ходьба в колонне по одному. Бег с одного края площадки на другой. 3. Ходьба по гимнастической скамье с приставлением пятки ноги к носку другой. 4. Прыжки между предметами. 5. Перелезание через бревно. 6. Катания между предметами.	1. Построение Врассыпную. 2. Ходьба колонне по одному. Бег змейкой. 3. Ходьба по бревну с приставлением пятки одной к носку другой. 4. Прыжки на двух ногах на месте. 5. Ползание в обруч. 6. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди (расстояние 1,5-2 м).	1. Перестроение в колонну по два. 2. Ходьба на носочках. Бег с одного края площадки на другой. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 4. Прыжки с продвижением вперед. 5. Ползание на четвереньках вокруг предметов. 6. Катание мяча в воротца.	1. Перестроение в колонну по два. 2. Ходьба на носочках. Бег с одного края площадки на другой. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 4. Прыжки Вокруг предметов. 5. Пролезание в обруч. 6. Катание мяча между предметами.
	Физкультура на улице	1. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Мышки!» – дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу: «Бабочки!» – к бегу. 2. «В лес по тропинке». 3. «Зайки – мягкие лапочки».	1. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс – «лошадки». Бег, руки в стороны – «стрекозы». 2. Ходьба и бег в чередовании. 3. «Через болото». 4. «Точный пас».	1 Ходьба и бег по кругу за воспитателем 2. «Прокати – не задень». 3. «Проползи – не задень».	1. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, 2. бег в колонне по одному. 3. «Паучки».
	Подвижные игры	«Беги ко мне».	«Мыши и кот».	«Найди свой цвет».	«Кролики».
	Оздоровительные игры	«Ловкие ноги»	«Ловкие ноги»	«А что у нас на ножках?»	«А что у нас на ножках?»
	Подвижные игры на прогулке	«Ловкий шофер».	«Мыши в кладовой».	«По ровненькой дорожке».	«Поймай комара».
	Малоподвижные	«Найдем зайчонка»	«Где спрятался»	«Зайка серый умывается».	«Пузырь»

	игры		мышонок?».		
	Физкультурные досуги		«В гости к Лисичке»		

ДЕКАБРЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Новогодний праздник					
Физическая культура	Физкультура	Занятие № 37 зал Занятие № 38 улица Занятие № 39 зал	Занятие № 40 зал Занятие № 41 улица Занятие № 42 зал	Занятие № 43 зал Занятие № 44 улица Занятие № 45 зал	Занятие № 46 зал Занятие № 47 улица Занятие № 48 зал
	ОРУ	Без предметов		С кубиками	
	ОВД	1. Построение Врассыпную 2. Ходьба с высоким подниманием колена. Бег змейкой.. 3. Ходьба по рейки положенной на пол. 4. Прыжки с продвижение вперед. 5. Лазание по лестнице.6. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой..	1. Построение в колонну по одному 2. Ходьба на носочках. Бег в медленном темпе. 3. Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы) 4. Прыжки через шнур. 5. Ползание на четвереньках вокруг предметов. 6. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди (расстояние 1,5-2 м)	1. Построение в шеренгу 2. Ходьба по два. Бег в колонне по одному. 3. Ходьба по бревну с приставлением пятки одной ноги к носку другой.4. Прыжки на двух ногах на месте.5. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6м). 6. Катания мяча (шарика) в воротца (ширина 50-60 см).	1. Построение в круг 2. Ходьба по два. Бег в медленном темпе (в течение 50-60 секунд) 3. Медленное кружение в обе стороны 4. Прыжки через шнур 5. Лазание по лестнице – стремянке (высота 1,5 м).6. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 1,5-2м).
	Физкультура на улице	1. Ходьба и бег в колонне по одному. 2. бег врассыпную. 3. Ходьба. 4. «Пройди – не задень». 5. «Лягушки-попрыгушки».	1. Ходьба в колонне по одному. 2. Бег в колонне по одному. 3. . «Прокати и догони».	1. Ходьба и бег в колонне по одному. 2. бег врассыпную. 3. Ходьба« 4. Не упусти!». 5. «Проползи – не задень»	2. .Ходьба в колонне по одному, 2. Бег в рассыпную. 3. «Жучки на бревнышке». 4. «Пройдем по мостику».
	Подвижные игры	«Беги к флажку».	«С кочки на кочку».	«Поезд».	«Угадай, кто и где кричит».
	Оздоровительные игры	«Не сядь в лужу»	«Не сядь в лужу»	«Гимнастика для ежика»	«Гимнастика для ежика»

	Подвижные игры на прогулке	«Коршун и птенчики».	«Найди свой домик».	«Лягушки».	«По ровненькой дорожке».
	Малоподвижные игры	«Найдем птенчика».	«Где спрятался мышонок?».	«Найдем лягушонка»	«Найдем птенчика»
	Физкультурные досуги		"Зимняя прогулка малышей"		

ЯНВАРЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		Зима			
Физическая культура	Физкультура	Занятие № 49 зал Занятие № 50 улица Занятие № 51 зал	Занятие № 52 зал Занятие № 53 улица Занятие № 54 зал	Занятие № 55 зал Занятие № 56 улица Занятие № 57 зал	Занятие № 58 зал Занятие № 59 улица Занятие № 60 зал
	ОРУ	Без предметов		С обручем	
	ОВД	1. Размыкание и смыкание обычным шагом. 2. Ходьба в разных направлениях. Бег на носочках. 3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м) 4. Прыжки через предметы (высота 5 см) 5. Ползание на четвереньках между предметами. 6. Катания мяча (шарика) между предметами.	1. Перестроение в колонну по два. 2. Ходьба по кругу. Бег по прямой и извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м) 3. Ходьба по доске положенной на пол. 4. Прыжки между предметами 5. Перелезание через бревно. 6. Метание мяча в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м)	1. Построение в шеренгу 2. Ходьба в разных направлениях. Бег с одного края площадки на другой. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой. 4. Прыжки через линию 5. Ползание на четвереньках вокруг предметов. 6. Катания мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 1,5-2м).	1. Размыкание и смыкание обычным шагом. 2. Ходьба на носочках. Бег по прямой и извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м) 3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20, длина 2-2,5 м) 4. Прыжки через предметы (высота 5 см) 5. Пролегание в обруч. 6. Метание мяча в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м)
	Физкультура на улице	1. Ходьба в колонне по одному. По сигналу	1. Ходьба и бег небольшими группами в	1. Ходьба в колонне по одному. 2. Бег между	1. Ходьба в колонне по одному на сигнал

		воспитателя: «Великаны!» – дети выполняют ходьбу на носках, руки прямые вверх, 2. Обычная ходьба 3. бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону.4. «Пройди – не упади». 5. «Из ямки в ямку».	прямом направлении за воспитателем. 2. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). 3. «Зайки – прыгуны».	кубиками 3. «Прокати – поймай». 4. «Медвежата».	воспитателя: «Лягушки» – дети останавливаются, приседают, кладут руки на колени (можно произнести «ква- ква- ква»). Поднимаются и продолжают обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» – дети останавливаются и машут руками, «как крылышками». 2. Бег в колонне по одному 3. «По тропинке».
	Подвижные игры	«Бегите ко мне».	«Найди свой цвет».	«Мыши и кот».	«Птички и птенчики».
	Оздоровительные игры	«Прыжки через скакалку»	«Прыжки через скакалку»	«Белочка»	«Белочка»
	Подвижные игры на прогулке	«Коршун и цыплята».	«Птица и птенчики».	«Найди свой цвет»	«Лохматый пес»
	Малоподвижные игры	«Найдем цыпленка?».	«Зайка серый умывается».	«Пузырь»	«Иди ко мне»
	Физкультурные досуги		«Вот зима, кругом бело».		

ФЕВРАЛЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		День защитника Отечества		8 Марта	
Физическая культура	Физкультура	Занятие № 61 зал Занятие № 62 улица Занятие № 63 зал	Занятие № 64 зал Занятие № 65 улица Занятие № 66 зал	Занятие № 67 зал Занятие № 68 улица Занятие № 69 зал	Занятие № 70 зал Занятие № 71 улица Занятие № 72 зал
	ОРУ	Без предметов		На стульчике	

ОВД	1. Повороты на месте (направо, налево) переступанием. 2. Ходьба с высоким подниманием колена. Бег с выполнением заданий. 3. Ходьба по доске, положений на пол. Прыжки с высоты (15-20) 4. Лазание по гимнастической стенке (высота 1,5 м) 5. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди (расстояние 1,5-2 м)	1. Построение в круг 2. Ходьба враспынную. Бег в медленном темпе (в течение 50-60 секунд) 3. Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы) 4. Прыжки через линию 5. Ползание на четвереньках между предметами 6. Ловля мяча брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см)	1. Построение в колонну по одному 2. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой). Бег змейкой. 3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м) 4. Прыжки из кружка в кружок. 5. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м) 6. Катание мяча (шарика) друг другу.	1. Повороты на месте (направо, налево) переступанием. 2. Ходьба враспынную. Бег с выполнением заданий. 3. Ходьба по рейке, положенной на пол 4. Прыжки в высоту 15-20 см 5. Лазание по гимнастической стенке (высота 1,5 м) 6. Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см)
Физкультура на улице	1. Ходьба и бег по кругу 2. «Перешагни – не наступи». 3. «С пенька на пенек».	1. Ходьба в колонне по одному. На слово воспитателя: «Мышки!» переход на ходьбу мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. На слово: «Лошадки!» – бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег. 2. «Веселые воробышки». 3. «Ловко и быстро!».	1. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры 2. Бросание мяча через шнур	1. Построение в одну шеренгу, 2. перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу враспынную, 3. бег враспынную 4. «Под дугу».
Подвижные игры	«Трамвай».	«Птички в гнездышках».	«Лохматый пес».	«Найди свое место»
Оздоровительные игры	«Донести, не урони»	«Донести, не урони»	«Роботы»	«Роботы»
Подвижные игры на прогулке	«Найди свой цвет».	«Воробышки в гнездышках».	«Воробышки и кот».	«Лягушки»
Малоподвижные игры	«Пойдем по мостику»	«Найдем воробышка».	«Пузырь»	«Найдем лягушонка».
Физкультурные досуги		«Моряки лихие»		

МАРТ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	
		8 Марта		Знакомство с народной культурой и традициями		
Физическая культура	Физкультура	Занятие № 73 зал Занятие № 74 улица Занятие № 75 зал	Занятие № 76 зал Занятие № 77 улица Занятие № 78 зал	Занятие № 79 зал Занятие № 80 улица Занятие № 81 зал	Занятие № 82 зал Занятие № 83 улица Занятие № 84 зал	
	ОРУ	Без предметов		С мешочком		
	ОВД	1. Размыкание и смыкание обычным шагом. 2. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой). Бег в быстром темпе (на расстояние 10 м) 3. Прыжки (через 4-6 линий, поочередно через каждую) 4. Перелезание через бревно 5. Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд)	1. Перестроение в шеренгу 2. Ходьба по два. Бег по прямой и извилистой дорожкам (ширина 25-30 см, длина 5-6 м) 3. Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой 4. Прыжки через предметы (высота 5 см) 5. Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола 6. Катание мяча (шарика) между предметам.	1. Построение в круг 2. Ходьба в рассыпную. Бег с одного края площадки на другой. 3. Ходьба по лестнице, положенной на пол. 4. Прыжки на двух ногах на месте. 5. Лазанье по лестнице стремянке (высота 1,5 м) 6. Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50-60 см)	1. Повороты на месте (направо, налево) переступанием. 2. Ходьба по колонне по одному. Бег в быстром темпе (на расстояние 10 м) 3. Медленное кружение в обе стороны. 4. Прыжки (через 4-6 линии, поочередно через каждую) 5. Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола.	

Физкультура на улице	1. Построение в шеренгу 2. ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, 3. переход на ходьбу и остановка. 4. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. 5. «Ровным шажком». 6. «Змейкой».	1. Ходьба в колонне по одному; ходьба враспынную 2 бег враспынную. 3. «Через канавку». 4. «Точно в руки».	1. Ходьба в колонне по одному. 2. На сигнал воспитателя: «Лошадки!» – ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп упражнений 3. На сигнал: «Бабочки!» – бег в колонне по одному, помахивая руками, как . 4. «Брось – поймай». 5. «Муравьишки».	1. Ходьба и бег между предметами 2. ходьба «змейкой» между предметами, 3. Бег в колонне по одному 4. «Медвежата».
Подвижные игры	«Поезд»	«Птички и птенчики»	«Трамвай»	«Найди свой цвет»
Оздоровительные игры	«Волшебные круги»	«Волшебные круги»	«Восточный официант»	«Восточный официант»
Подвижные игры на прогулке	«Кролики»	«Найди свой цвет».	«Зайка серый умывается»	«Автомобили».
Малоподвижные игры	«По ровненькой дорожке»	«Пузырь»	«Найдем зайку?».	«Еле, ели»
Физкультурные досуги		«В Обручландию вместе с мамой»		

АПРЕЛЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		Весна			
Физическая культура	Физкультура	Занятие № 85 зал Занятие № 86 улица Занятие № 87 зал	Занятие № 88 зал Занятие № 89 улица Занятие № 90 зал	Занятие № 91 зал Занятие № 92 улица Занятие № 93 зал	Занятие № 94 зал Занятие № 95 улица Занятие № 96 зал
	ОРУ	Без предметов		С мячом	

ОВД	1. Построение в рассыпную. 2. Ходьба с выполнением заданий (с поворотом). Бег в медленном темпе (в течение 50-60 секунд) 3. Ходьба по лестнице, положенной на пол 4. Прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 20-30 см) 5. Лазание по гимнастической стенке (высота 1,5 м) 6. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой (расстояние 2,5-5 м)	1. Повороты на месте (направо, налево) переступанием. 2. Ходьба змейкой (между предметами) бег в колонне по одному. 3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20см, длина 2-2,5 м) 4. Прыжки в длину с места (на расстояние не менее 40 см)5. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м) 6. Катание мяча (шарика друг другу.)	1. Построение в колонну по одному. 2. Ходьба с выполнением заданий (с поворотом). Бег на носочках.3. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см) 4. Прыжки (через 4-6 линий, поочередно через каждую)5. Ползание на четвереньках между предметами 6. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 2,5-5 м)	1. Построение в колонну по два 2. Ходьба на носочках. Бег с выполнением заданий. 3. Ходьба по лестнице, положенной на пол. 4. Прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см) 5. Лазание по лестнице стремянке (высота 1,5 м) 6. Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см)
Физкультура на улице	1. Ходьба вокруг кубиков, 2. Бег вокруг кубиков. 3. «Через канавку»	1. Ходьба в колонне по одному. 2. Бег в рассыпную. 3. «прыжки из кружка в кружок» 4. «Точный пас».	1. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» – ходьба на носках, руки вверх; 2. Обычная ходьба. 3. По сигналу: «Гномы!» – присед, руки положить на колени4. Бег в колонне по одному. 5. Бросание мяча вверх и ловля его. 6. «Медвежата».	1. Ходьба в колонне по одному. 2. Бег в рассыпную. 3. «Проползи – не задень». 4. «По мостику».
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Бегите ко мне»	«Лохматый пес»	«Птички в гнездышках»
Оздоровительные игры	«Каракатица»	«Каракатица»	«Коршун и наседка»	«Коршун и наседка»
Подвижные игры на прогулке	«Тишина».	«По ровненькой дорожке»	«Мы топаем ногами».	«Огуречик, огуречик».

Малоподвижные игры	«Найдем лягушонка».	«Еле, ели»	«Пузырь»	«По ровненькой дорожке»
Физкультурные досуги		" Весна- Красна"		

МАЙ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Лето					
Физическая культура	Физкультура	Занятие № 97 зал Занятие № 98 улица Занятие № 99 зал	Занятие № 100 зал Занятие № 101 улица Занятие № 102зал	Занятие № 103зал Занятие № 104 улица Занятие № 105 зал	Занятие № 106 зал Занятие № 107 улица Занятие № 108 зал
	ОРУ	Без предметов		С обручем	
	ОВД	1. Повороты на месте (направо, налево) переступанием 2. Ходьба с выполнением заданий (с приседанием). Бег в медленном темпе (в течении 50-60 секунд) 3. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см) 4. Прыжки в длину с места (на расстоянии не менее 40 см) 5. Пролезание в обруч 6. Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза в подряд)	1. Размыкание и смыкание обычным шагом 2. Ходьба в разных направлениях. Бег в колонне по одному 3. Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой. 4. Прыжки с высоты (15-20 см) 5. Перелезание через бревно 6. Катание мяча (шарика) между предметами	1. Построение в колонну по одному 2. Ходьба с высоким подниманием колена. Бег на носочках. 3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м) 4. Прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см) 5. Ползание на четвереньках вокруг предметов 6. Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50-60 см)	1. Построение в колонну по два 2. Ходьба с выполнением заданий (с приседанием). Бег в быстром темпе (на расстоянии 10м) 3. Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы) 4. Прыжки вверх с доставанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка 5. Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола. 6. Метание мяча в вертикальную цель (высота мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 2,5-5 м)
	Физкультура на улице	1. Ходьба в колонне по одному; 2. бег	1. Ходьба и бег в колонне по одному между	1. Ходьба в колонне по одному. 2 Бег	1. Ходьба в колонне по одному. 2 Бег

		врассыпную 3. Ходьба по гимнастической скамейке.	предметами. 2. Ходьба на носочках руки вверх, 3. Бег врассыпную. 4. «Парашютисты»	врассыпную. 3. Бросание мяча вверх и ловля его.	врассыпную по всей площадке. 3. Лазание по наклонной лестнице.
	Подвижные игры	«Трамвай»	«Бегите к флажку»	«Поезд»	«Лохматый пес»
	Оздоровительные игры	«Ловкие ноги»	«Ловкие ноги»	«Восточный носильщик»	«Восточный носильщик»
	Подвижные игры на прогулке	«Мыши в кладовой».	«Воробышки и кот»	«Огуречик, огуречик»	«Коршун и наседка»
	Малоподвижные игры	«Где спрятался мышонок».	«Пойдем по мостику»	«Пузырь»	«Еле, ели»
	Физкультурные досуги		«Лето красное пришло!»		

**Примерное перспективное комплексно-тематическое планирование работы с детьми средней группы
по разделу «Физическая культура».
СЕНТЯБРЬ**

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		День знаний		Осень	
Физическая культура	Физкультура	Занятие № 1 улица Занятие № 2 зал Занятие № 3 зал	Занятие № 4 улица Занятие № 5 зал Занятие № 6 зал	Занятие № 7 улица Занятие № 8 зал Занятие № 9 зал	Занятие № 10 улица Занятие № 11 зал Занятие № 12 зал
	ОРУ	Без предметов		С мячом	
	ОВД	1. Построение в круг. 2. Ходьба перекатами с пятки на носок. Бег на носочках. 3. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 4. Прыжки на одной ноге (чередовать - правая, левая). 5. Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с толканием головой мяча. 6. Бросание мяча на землю и ловля его.	1. Построение в шеренгу. 2. Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег с высоким подниманием колена. 3. Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3 см). 4. Прыжки на двух ногах на месте (по 40-30 прыжков, 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. 5. Ползание на четвереньках змейкой. 6. Игра «Сбей мяч»	1. Повороты: направо, налево, кругом. 2. Обычная ходьба. Бег парами. 3. Ходьба по ребристой доске. 4. Прыжки с короткой скакалкой. 5. Ползание между предметами с чередованием с ходьбой. 6. Ловля мяча двумя руками.	1. Перестроение в колонну по одному. 2. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Бег змейкой. 3. Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3см). 4. Прыжки с продвижением Вперед (расстояние 2-3м). 5. Ползание на четвереньках с толканием головой мяча (3-4 м). 6. Перебрасывание предметов через препятствия (с расстояния 2м).
	Физкультура на улице	1. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом. 2. Ходьба и бег в рассыпную. 3. «Не пропусти мяч», 4. «Не задень»	1. Ходьба в колонне по одному, на носочках. 2. Бег между кеглями. 3. «Прокати мяч», 4. Вдоль дорожки	1. Ходьба в колонне по одному. 2. бег в рассыпную с остановкой. 3. «Мяч через сетку» 4. «Кто быстрее добежит до кубика»	1. Ходьба и бег в колонне по одному. 2. Бег с перешагиванием через предметы 3. Ходьба и бег в рассыпную 4. «Перебрось - поймай», 5. «Успей поймать» 6. «Вдоль дорожки»

	Подвижные игры	«У медведя во бору».	«Птичка и кошки».	«Самолеты».	«Кто ушел?»
	Оздоровительные игры	«Прыжки через скакалку»	«Прыжки через скакалку»	«Восточный официант».	«Восточный официант».
	Подвижные игры на прогулке	«Найди воробышка»	«Найди себе пару»	«Воробышки и кот»	«Огуречик, огуречик...»
	Малоподвижные игры	«Съедобное – несъедобное»	«Чудесный мешочек»	«Зайка серый умывается»	«Как живешь?»
	Физкультурные досуги	«День Знаний»			

ОКТАБРЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		Я в мире человек			Мой город, моя страна
Физическая культура	Физкультура	Занятие № 13 улица Занятие № 14 зал Занятие № 15 зал	Занятие № 16 улица Занятие № 17 зал Занятие № 18 зал	Занятие № 19 улица Занятие № 20 зал Занятие № 21 зал	Занятие № 22 улица Занятие № 23 зал Занятие № 24 зал
	ОРУ	Без предметов		С кубиками	
	ОВД	1. Построение в колонну по два. 2. Ходьба на пятках. Непрерывный бег в медленном темпе (в течении 1,5-2 мин). 3. Ходьба по гимнастической скамье через набивные мячи. 4. Прыжки на двух ногах на месте (30-40 прыжков 2-3 раза) с чередованием с ходьбой. 5. Ползание на животе с подтягиванием руками. 6. Ловля мяча двумя руками (не менее 10 раз подряд).	1. Построение в колонну по три. 2. Ходьба на носочках (руки за головой). Бег с высоким подниманием колена. 3. Кружение парами, держась за руки. 4. «Удочка». 5. Ползание между предметами в чередовании с ходьбой. 6. Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг).	1. Построение в колонну по одному. 2. Ходьба на пятках. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках. 3. Ходьба по гимнастической скамье с приседанием на середине. 4. На двух ногах с продвижением вперед (на расстоянии 3-4м). 5. Ползание по гимнастической скамье с опорой на предплечья и колени. 6. Метание предметов на дальность в горизонтальную цель.	1. Повороты направо, налево, кругом. 2. Ходьба по прямой непрерывный бег в медленном темпе (в течении 1,5-2 мин).3. Ходьба по гимнастической скамье через набивные мячи. 4. «С кочки на кочку». 5. Ползание под дугу правым левым боком. 6. Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг).

Физкультура на улице	1. Ходьба в колонне по одному. 2. Ходьба и бег враспынную с остановкой. 3. «Мяч через шнур» 4. «Кто быстрее доберется до кегли»	1. Построение в колонну по одному. 2. бег на носочках в чередовании с ходьбой. 3. «Кто быстрее» 4. Подбрось-поймай	1. Ходьба в колонне по одному между кеглями. 2. Бег между предметами. 3. «Прокати – не урони» 4. «Вдоль дорожки»	1. Ходьба в колонне по одному. 2. Ходьба с высоким подниманием колен. 3. Бег враспынную. 4. «Подбрось- поймай» 5. «Мяч в корзину» 6. «Кто быстрее по дорожке»
Подвижные игры	«Цветные автомобили?»	«Подбрось-поймай»	«Солнышко и дождик»	«У медведя во бору»
Оздоровительные игры	«Зайчики и сторож»	«Зайчики и сторож»	«Коршун и наседка»	«Коршун и наседка»
Подвижные игры на прогулке	«Найди свой цвет»	«Ловишки»	«Цветные автомобили»	«Лошадки»
Малоподвижные игры	«Холодно. Горячо. Теплее»	«Ушки»	«Испорченный телефон»	«Покажи повадки животных»
Физкультурные досуги	«Экскурсия в страну Здоровья»			

НОЯБРЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		Мой город, моя страна		Новогодний праздник	
Физическая культура	Физкультура	Занятие № 25 улица Занятие № 26 зал Занятие № 27 зал	Занятие № 28 улица Занятие № 29 зал Занятие № 30 зал	Занятие № 31 улица Занятие № 32 зал Занятие № 33 зал	Занятие № 34 улица Занятие № 35 зал Занятие № 36 зал
	ОРУ	Без предметов		С платочком	
	ОВД	1. Размыкание, смыкание. 2. Ходьба на носках, руки за головой. Бег с одного края площадки на другой. 3. Ходьба по гимнастической скамье с приседом на	1. Построение в колонну по одному. 2. Ходьба без задания. Бег по наклонной доске вверх и вниз, на носках. 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1. Перестроение в колонну по три. 2. Ходьба вдоль границ зала. Бег боком, приставным шагом. 3. Ходьба по гимнастической скамье на носках. 4. Игра «не	1. Построение в круг. 2. Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег враспынную. 3. Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3 см). 4. Прыжки на мягкое покрытие. 5. Игра

		середине. 4. Прыжки на мягкое покрытие (высота 20 см). 5. Ползание по гимнастической скамье с опорой на предплечья и колени. 6. Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперед.	(расстояние 3-4 м) 4. Перелезание через несколько предметов подряд. 5. Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м).	оставайся на полу». 5. Ползание между с препятствиями в чередовании с ходьбой. 6. Ловля мячом двумя руками (не менее 10).	«Кто скорее доберется до флажка». 6. Отбивание мяча о землю с продвижением вперед.
	Физкультура на улице	1. Ходьба в колонне по одному. 2. ходьба с изменением направления. 3. бег между предметами 4. «Не попадись» 5. «Поймай мяч»	1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. 2. ходьба и бег врассыпную. 3. «Не попадись» 4. «Догонби мяч»	1. Ходьба в колонне по одному. 2. Ходьба и бег между предметами. 3. Ходьба и бег врассыпную. 4. «Не задень» 5. «Передай мяч» 6. «Догони пару»	1. Ходьба в колонне по одному 2. Ходьба и бег по кругу. 3. Ходьба и бег врассыпную 4. «Пингвины» 5. «Кто дальше бросит»
	Подвижные игры	«Ловишки»	«Зайцы и волк»	«Бездонный заяц»	«Найди себе пару»
	Оздоровительные игры	«Донести, не урони»	«Донести, не урони»	«Покати обруч»	«Покати обруч»
	Подвижные игры на прогулке	«Кролики»	«Найди себе пару»	«Цветные автомобили»	«Самолеты»
	Малоподвижные игры	«Цапки»	«Закончи слово»	«Ласковые слова»	«Кого не стало»
	Физкультурные досуги	«Путешествие в город физкультурный»			

ДЕКАБРЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Новогодний праздник					
Физическая культура	Физкультура	Занятие № 37 улица Занятие № 38 зал Занятие № 39 зал	Занятие № 40 улица Занятие № 41 зал Занятие № 42 зал	Занятие № 43 улица Занятие № 44 зал Занятие № 45зал	Занятие № 46 улица Занятие № 47 зал Занятие № 48 зал
	ОРУ	Без предметов		С обручами	

ОВД	1. Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед. 2. Ходьба приставным шагом влево, вправо. Бег богами приставным шагом, меняя направление. 3. Ходьба по гимнастической скамье на носках. 4. Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь). 5. Прыжки через несколько предметов подряд. 6. Бросание мяча вверх и ловля его с хлопком.	1. Построение в колонну по три. 2. Ходьба в колонне по два. Бег с чередованием с ходьбой. 3. Ходьба гимнастической скамье с раскладыванием и собиранием предметов. 4. Прыжки в длину с места (не менее 80 с). 5. Ползание в обруч разными способами. 6. Игра «Охотники и зайцы».	1. Равнение в затылок. 2. Ходьба на наружной стороне стопы. Бег с высоким подниманием колена. 3. Ходьба по наклонной доске на носках. 4. Прыжки на мягкое покрытие. 5. Ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м) с толканием головой мяча. 6. Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг).	1. Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед. 2. Ходьба в колонне по два. Бег враспынную. 3. Ходьба наклонной доске вверх и вниз. 4. Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь). 5. Игра «медведь и пчелы». 6. Бросание мяча вверх и ловля его с хлопком.
Физкультура на улице	1. Ходьба в колонне по одному между сооружениями 2. «Кто быстрее до снеговика» 3. «Кто дальше бросит»	1. «Пружинка» 2. «Разгладим снег»	1. Ходьба в колонне по одному. 2. Ходьба и бег враспынную с остановкой. 3. «Кто дальше?»	1. Ходьба и легкий бег между снежными постройками 2. «Петрушки ходят» 3. «По снежному валу»
Подвижные игры	«Кто ушел?»	«Лошадки»	«У медведя во бору»	«Зайка серый умывается»
Оздоровительные игры	«Заяц, мороз и ёлочки»	«Заяц, мороз и ёлочки»	«Мороз, елочка и заяц»	«Мороз, елочка и заяц»
Подвижные игры на прогулке	«Веселые снежинки»	«Веселые снежинки»	«Снежная карусель»	«Снайперы»
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Лови – не лови»	«Покажи повадки животных»	«Холодно. Горячо. Теплее»
Физкультурные досуги	«Ёлочка ищет друзей»			

ЯНВАРЬ

Образовательные области/	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
--------------------------	----------	-----------	------------	-----------

Тема недели		Зима			
Физическая культура	Физкультура	Занятие № 49 улица Занятие № 50 зал Занятие № 51 зал	Занятие № 52 улица Занятие № 53 зал Занятие № 54 зал	Занятие № 55 улица Занятие № 56 зал Занятие № 57 зал	Занятие № 58 улица Занятие № 59 зал Занятие № 60 зал
	ОРУ	Без предметов		С флажками	
	ОВД	1. Повороты направо, налево, кругом. 2. Ходьба без задания. Непрерывный бег в среднем темпе (на 80-120м, 2-3раза). 3. Ходьба по наклонной доске на носках. 4. Прыжки (с высоты 30 см) в обозначенное место. 5. Ползание на четвереньках змейкой. 6. Перебрасывание мяча из одной руки в другую.	1. Равнение в затылок. 2. Ходьба в колонне по трое. Бег с высоким подниманием бедра. 3. Ходьба по гимнастической скамье (приставным шагом) с мешочком на голове. 4. Прыжки разными способами (скрестно, вместе, врозь, одна). 5. Ползание в обруч разными способами. 6. Метание предметов на дальность.	1. Размыкание в шеренге на вытянутые руки. 2. Ходьба приставным шагом вправо и влево. Непрерывный бег в течении (1,5-2мин) в медленном темпе. 3. Ходьба по гимнастической скамье с раскладыванием и собиранием предметов. 4. Прыжки через короткую скакалку. 5. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа. 6. Игра «Брось флажок».	1. Перестроение в круг. 2. Ходьба в колонне по трое. Бег враспынную. 3. Ходьба по гимнастической скамье с приседанием на середине. 4. Прыжки с высоты (30 см) в обозначенное место. 5. Игра «Пожарные на учениях». 6. Перебрасывание мяча из одной руки в другую.
	Физкультура на улице	1. Построение в круг. 2. Ходьба перекатами с пятки на носок. Бег на носочках. 3. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 4. «Снежинки пружинки»	1. Построение в круг. 2. Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег враспынную. 3. Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3 см). 4. «Прыжки к елке»	1. Построение в колонну по одному. 2. бег на носочках в чередовании с ходьбой. 3. «Перепрыгни – не задень»	1. Ходьба в колонне по одному между сооружениями 2. «Кто быстрее до снеговика» 3. «Кто дальше бросит»
	Подвижные игры	«Зайцы и волк»	«Лошадка»	«Бездонный заяц»	«Птички и кошка»
	Оздоровительные игры	«Волшебные круги»	«Волшебные круги»	«Серсо»	«Серсо»
	Подвижные игры на прогулке	«Кто дальше бросит»	«Снежная карусель»	«Кто дальше бросит»	«Веселые снежинки»
	Малоподвижные игры	«Катится колобок»	«Шарик»	«Кто пройдет тише?»	"Один - много"

	Физкультурные досуги	«К нам зима пришла»			
--	----------------------	---------------------	--	--	--

ФЕВРАЛЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		День защитника Отечества		8 Марта	
Физическая культура	Физкультура	Занятие № 61 улица Занятие № 62 зал Занятие № 63 зал	Занятие № 64 улица Занятие № 65 зал Занятие № 66 зал	Занятие № 67 улица Занятие № 68 зал Занятие № 69 зал	Занятие № 70 улица Занятие № 71 зал Занятие № 72 зал
	ОРУ	Без предметов		С гимнастической палкой	
	ОВД	1. Размыкание в шеренге на вытянутые руки. 2. Ходьба приставным шагом вправо, влево. Непрерывный бег (на 80-120 м, 2-3 раза). 3. Ходьба по наклонной доске боком(приставным шагом) с мешочком на голове. 4. Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см). 5. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. 6. Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений.	1. Построение в колонну по три. 2. Ходьба вдоль стен зала с поворотом. Челночный бег (3 раза по 10 м). 3. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. 4. Перелазанье с одного перелета гимнастической стенки на другой. 5. «Попади в обруч».	1. Повороты кругом с переступанием. 2. Ходьба без задания. Бег в среднем темпе. 3. Ходьба по гимнастической скамье через набивные мячи. 4. Прыжки в высоту с места прямыми и боком (через 5-6 предметов поочередно, высота 15-20 см). 5. Ползание через несколько предметов подряд. 6. Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м).	1. Повороты направо, налево, кругом. 2. Ходьба на пятках. Бег в колонне по два. 3. Ходьба по наклонной скамье на носочках. 4. Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см). 5. Перелазание с одного пролета на другой. 6. Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений.
	Физкультура на улице	1. Ходьба в колонне по одному. 2. Ходьба и бег враспынную с остановкой. 3. «Змейкой»	1. Ходьба в колонне по два. 2. Бег с чередованием с ходьбой. 3. Ходьба гимнастической скамье с раскладыванием и собиранием предметов. 4.	1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. 2. Ходьба и бег враспынную. 3. «Кто дальше бросит снежок»	1. Построение в колонну по одному. 2. Бег на носочках в чередовании с ходьбой. 3. Ходьба по снежному валу. 4. «Точно в цель» 5. «Туннель»

			Прыжки в длину с места (не менее 80 с). 5. «Покружись»		
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Найди себе пару»	«У медведя во бору»	«Зайцы и волк»	
Оздоровительные игры	«Пеппи – длинный чулок»	«Пеппи – длинный чулок»	«Перейди через речку»	«Перейди через речку»	
Подвижные игры на прогулке	«Добрось до кегли»	«Кто дальше бросит»	«Найдем снегурочку!»	«Найдем зайку»	
Малоподвижные игры	«Тишина у пруда».	«Пузырь».	«Ты медведя не буди!»	«Шел король по лесу»	
Физкультурные досуги	«Морское путешествие»				

МАРТ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		8 Марта		Знакомство с народной культурой и традициями	
Физическая культура	Физкультура	Занятие № 73 улица Занятие № 74 зал Занятие № 75 зал	Занятие № 76 улица Занятие № 77 зал Занятие № 78 зал	Занятие № 79 улица Занятие № 80 зал Занятие № 81 зал	Занятие № 82 улица Занятие № 83 зал Занятие № 84 зал
	ОРУ	Без предметов		С мячом	
	ОВД	1. Повороты кругом с переступанием. 2. Ходьба вдоль стен зала с поворотом. Челночный бег (3 раза по 10 м). 3. Ходьба по гимнастической скамье с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. 4. Через короткую скакалку. 5. Пролезание между рейками. 6. Перебрасывание мяча из одной руки в другую.	1. Построение в колонну по одному. 2. Ходьба без задания. Бег по наклонной доске вверх и вниз, на носках. 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 3-4 м) 4. Перелезание через несколько предметов подряд. 5. Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м).	1. Перестроение в колонну по три. 2. Ходьба вдоль границ зала. Бег боком, приставным шагом. 3. Ходьба по гимнастической скамье на носках. 4. Игра «не оставайся на полу». 5. Ползание между с препятствиями в чередовании с ходьбой. 6. Ловля мяча двумя руками (не менее 10).	1. Построение в круг. 2. Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег враспынную. 3. Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3 см). 4. Прыжки на мягкое покрытие. 5. Игра «Кто скорее доберется до флажка». 6. Отбивание мяча о землю с продвижением вперед.

Физкультура на улице	1. Ходьба в колонне по одному 2. Ходьба и бег по кругу. 3. Ходьба и бег врассыпную 4. «Сбей кеглю» 5. «Быстрые и ловкие»	1. Ходьба в колонне по одному 2. Бег в умеренном темпе 3. «Подбрось-поймай» 4. «Прокати – не задень»	1. Ходьба в колонне по одному 2. Бег в умеренном темпе. 3. Ходьба между предметами. 4. «На одной ножке вдоль дорожки» 5. «Брось через веревочку»	1. Ходьба в колонне по одному. 2. Ходьба и бег врассыпную. 3. «Перепрыгни ручеек» 4. «Бег по дорожке»
Подвижные игры	«Позвони в погремушку»	«Подбрось - поймай»	«Перелет птиц»	«Самолеты»
Оздоровительные игры	«Медуза»	«Медуза»	«Передай мяч»	«Передай мяч»
Подвижные игры на прогулке	«Ловишки»	«Лошадка»	«Самолеты»	«Ловкие ребята»
Малоподвижные игры	«Найдем следы зайки»	«Угадай кто кричит?»	"Флажок"	«Лови – не лови»
Физкультурные досуги	«Мама и я – со спортом друзья»			

АПРЕЛЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		Весна		День Победы	
Физическая культура	Физкультура	Занятие № 85 улица Занятие № 86 зал Занятие № 87 зал	Занятие № 88 улица Занятие № 89 зал Занятие № 90 зал	Занятие № 91 улица Занятие № 92 зал Занятие № 93 зал	Занятие № 94 улица Занятие № 95 зал Занятие № 96 зал
	ОРУ	Без предметов		С кеглей	
	ОВД	1. Перестроение в три колонны. 2. Ходьба в колонне по одному. Бег в рассыпную. 3. Ходьба по наклонной доске боком (с мешочком на голове) 4. Прыжки через скакалку с вращением ее вперед и назад. 5. Перелазание с одного пролета на другой.	1. Построение в круг. 2. Ходьба с выполнением различных заданий. Бег на скорость: (30 м примерно 7,5-8,5 секунды) 3. Ходьба по гимнастической скамейке (с приседанием). 4. Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см). 5. Игра «Медведь и	1. Повороты кругом (прыжком). 2. Ходьба от одного края зала до другого. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках. 3. Ходьба по узкой рейке (диаметр 1,5-3 см). 4. Прыжки в длину с места (не менее 80 см). 5. Ползание на четвереньках	1. Повороты кругом с переступанием. 2. Обычная ходьба. Бег на скорость (30 м примерно 7,5-8,5 секунд). 3. Ходьба по наклонной доске. 4. Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20 см). 5. Ползание по гимнастической скамейке с

		6. Метание предметов в цель (центр мишени)	пчелы». 6. Отбивание мяча о землю (с продвижением вперед на расстояние 5-6 м).	(расстояние не менее 3-4 м) с толканием головой мяча. 6. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд).	опорой на предплечье и колени. 6. Метание предметов в цель (центр мишени).
Физкультура на улице		1. Ходьба в колонне по одному. 2. Ходьба и бег врассыпную. 3. «Прокати и поймай» 4. «Сбей кеглю»	1. Ходьба в колонне по одному. 2. Ходьба и бег врассыпную 3. «По дорожке»	1. Ходьба в колонне по одному. 2. Бег на носочках в чередовании с ходьбой. 3. «Успей поймать» 4. «Подбрось - поймай»	1. Ходьба в колонне по одному. 2. Ходьба «змейкой» между предметами. 3. Ходьба врассыпную. 4. Бег в рассыпную. 5. «Пробеги - задень» 6. «Накинь кольцо» 7. «Мяч через сетку»
Подвижные игры		«Лошадки»	«Цветные автомобили»	«У медведя во бору»	«Птички и кошка»
Оздоровительные игры		«Старый велосипед»	«Старый велосипед»	«С мячом играй, но его не теряй»	«С мячом играй, но его не теряй»
Подвижные игры на прогулке		«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Догони пару»	«Догони пару»
Малоподвижные игры		«Найди и промолчи»	«Найдем воробышка»	«Птицы»	«Ласковые слова»
Физкультурные досуги		«Как весна заблудилась»			

МАЙ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		День Победы		Лето	
Физическая культура	Физкультура	Занятие № 97 улица Занятие № 98 зал Занятие № 99 зал	Занятие № 100 улица Занятие № 101 зал Занятие № 102 зал	Занятие № 103 улица Занятие № 104 зал Занятие № 105 зал	Занятие № 106 улица Занятие № 107 зал Занятие № 108 зал
	ОРУ	Без предметов		С обручем	

ОВД	1. Построение в колонну по одному. 2. Ходьба в колонне по двое. Бег с препятствиями. 3. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) 4. Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками. 5. Бросание мяча вверх и ловля его с хлопком.	1. Перестроение в колонну по два. 2. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег мелким и широким шагом. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. 4. Прыжки через скакалку с вращением ее вперед, назад. 5. Игра «Пожарные на учениях» 6. Перебрасывание мяча различными способами.	1. Равнение в затылок. 2. Ходьба перекатом с пятки на носок. Челночный бег (3 раза по 10 м). 3. Ходьба по наклонной доске боком. 4. Перелезание через несколько предметов подряд. 5. Бросание мяча (правой и левой рукой) не менее 4-6 раз подряд.	1. Перестроение в колонну по три. 2. Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег мелким и широким шагом. 3. Кружение парами, держась за руки. 4. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). 5. Игра «Кто скорее добежит до флажка?» 6. Перебрасывание мяча разными способами.
Физкультура на улице	1. Ходьба в колонне по одному. 2. Прыжки через бруски 3. Ходьба и бег враспынную. 4. «Достань до мяча» 5. «Перепрыгни ручеек» 6. «Пробеги – не задень»	1. Ходьба в колонне по одному. 2. Ходьба и бег враспынную 3. «Попади в корзину» 4. «Подбрось - поймай»	1. Ходьба в колонне по одному. 2. Бег в рассыпную. 3. Ходьба «змейкой» между предметами. 4. «Не урони» 5. «Не задень» 6. «Бегом по дорожке»	1. Ходьба в колонне по одному. Ходьба по кругу, остановка и поворот кругом. 2. Бег на носочках 3. «Подбрось - поймай» 4. «Кто быстрее по дорожке»
Подвижные игры	«Пастух и стадо»	«Кто тише?»	«Найди себе пару»	«Пастух и стадо»
Оздоровительные игры	«Трудолюбивая гусеница»	«Трудолюбивая гусеница»	«Чья лошадка быстрее»	«Чья лошадка быстрее»
Подвижные игры на прогулке	«Совушка»	«Удочка»	«Пробеги тихо»	«Самолеты»
Малоподвижные игры	«Кто ушел?»	«Угадай, кто позвал»	«Покажи животных»	«Испорченный телефон»
Физкультурные досуги	«Славься, День Победы!»			

**Примерное перспективное комплексно-тематическое планирование работы с детьми старшей группы
по разделу «Физическая культура».
СЕНТЯБРЬ**

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		День знаний		Осень	
Физическая культура	Физкультура	Занятие № 1 улица Занятие № 2 зал Занятие № 3 зал	Занятие № 4 улица Занятие № 5 зал Занятие № 6 зал	Занятие № 7 улица Занятие № 8 зал Занятие № 9 зал	Занятие № 10 улица Занятие № 11 зал Занятие № 12 зал
	ОРУ	Без предметов		С гимнастической палкой	
	ОВД	1. Построение в круг. 2. Ходьба перекатами с пятки на носок. 3. Бег на носочках. 4. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 5. Прыжки на одной ноге (чередовать - правая, левая). 6. Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с толканием головой мяча. 7. Бросание мяча на землю и ловля его.	1. Построение в шеренгу. 2. Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег с высоким подниманием колена 3. Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3 см). 4. Прыжки на двух ногах на месте (по 40-30 прыжков, 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. 5. Ползание на четвереньках змейкой. 6. Игра «Сбей мяч»	1. Повороты: направо, налево, кругом. 2. Обычная ходьба. Бег парами. 3. Ходьба по ребристой доске. 4. Прыжки с короткой скакалкой. 5. Ползание между предметами с чередованием с ходьбой 6. Ловля мяча двумя руками.	1. Перестроение в колонну по одному. 2. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Бег змейкой. 3. Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3см). 4. Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3м). 5. Ползание на четвереньках с толканием головой мяча (3-4 м). 6. Перебрасывание предметов через препятствия (с расстояния 2м).
	Физкультура на улице	1. Построение к шеренгу, 2. Бег и ходьба в колонне по одному. 3. «Быстро в колонну» 4. «Пингвины», 5. «Не промахнись», 6. «По мостику»	1. Построение в одну шеренгу. 2. Ходьба и бег между предметами. 3. «Передай мяч», 4. «Не задень»	1. Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, 2. Бег в среднем темпе. 3. «Не попадись» 4. «Мяч о сетку»	1. Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, 2. Бег в умеренном темпе. 3. «Поймай мяч», 4. «Будь ловкими» 5. «Найди свой цвет»
	Подвижные игры	«Уголки»	«Гуси лебеди»	«Мышеловка»	«Сделай фигуру»
	Оздоровительные игры	«Ловкие ноги»	«Ловкие ноги»	«Передай мяч»	«Передай мяч»
	Подвижные игры	«Ловишки с ленточками»	«Мы веселые ребята»	«Быстро возьми»	«Мы веселые ребята»

	на прогулке				
	Малоподвижные игры	«У кого мяч?»	«Найди и промолчи»	«У кого мяч?»	«Найди и промолчи»
	Физкультурные досуги			«На помощь к Осени»	

ОКТАБРЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		Я расту здоровым		День народного единства	
Физическая культура	Физкультура	Занятие № 13 улица Занятие № 14 зал Занятие № 15 зал	Занятие № 16 улица Занятие № 17 зал Занятие № 18 зал	Занятие № 19 улица Занятие № 20 зал Занятие № 21 зал	Занятие № 22 улица Занятие № 23 зал Занятие № 24 зал
	ОРУ	Без предметов		С большим мячом	
	ОВД	1. Построение в колонну по два. 2. Ходьба на пятках. Непрерывный бег в медленном темпе (в течении 1,5-2 мин). 3. Ходьба по гимнастической скамье через набивные мячи. 4. Прыжки на двух ногах на месте (30-40 прыжков 2-3 раза) с чередованием с ходьбой. 5. Ползание на животе с подтягиванием руками. 6. овля мяча двумя руками (не менее 10 раз подряд).	1. Построение в колонну по три. 2. Ходьба на носочках (руки за головой). Бег с высоким подниманием колена. 3. Кружение парами, держась за руки. 4. «Удочка». 5. Ползание между предметами в чередовании с ходьбой. 6. Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг).	1. Построение в колонну по одному. 2. Ходьба на пятках. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках. 3. Ходьба по гимнастической скамье с приседанием на середине. 4. На двух ногах с продвижением вперед (на расстоянии 3-4м). 5. Ползание по гимнастической скамье с опорой на предплечья и колени. 6. Метание предметов на дальность в горизонтальную цель.	1. Повороты направо, налево, кругом. 2. Ходьба по прямой непрерывный бег в медленном темпе (в течении 1,5-2 мин). 3. Ходьба по гимнастической скамье через набивные мячи. 4. «С кочки на кочку». 5. Ползание под дугу правым левым боком. 6. Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг).
	Физкультура на улице	1. Построение в шеренгу, 2. Перестроение в колонну по одному, 3. ходьба с высоким подниманием	1. Построение в шеренгу, 2. Перестроение в колонну по одному, 3. Ходьба в колонне по одному на	1. Ходьба в колонне по одному, 2. Бег в рассыпную, 3. «Пас друг другу», 4. «Отбей волан»	1. Ходьба и бег «змейкой» в колонне по одному между предметами. 2. «Посадка картофеля» 3.

		колен, 4. Бег в рассыпную, 5. Ходьба между кеглями	носок, на пятках, 4. Бег в среднем темпе. 5. «Проведи мяч», 6. «Не попадись», 7. «Мяч водящему»		«Попади в корзину»
	Подвижные игры	«Караси и щука»	«Бездомный заяц»	«Хитрая лиса»	«Гори, гори ясно!»
	Оздоровительные игры	«Не сядь в лужу»	«Не сядь в лужу»	«Догони»	«Догони»
	Подвижные игры на прогулке	«Не попадись»	«Ловишки»	«Будь ловкими»	«Ловишки - перебежки»
	Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«У кого мяч?»	«Найди и промолчи»	«Затейники»
	Физкультурные досуги			«День народного единства».	

НОЯБРЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		День народного единства		Новый год	
Физическая культура	Физкультура	Занятие № 25 улица Занятие № 26 зал Занятие № 27 зал	Занятие № 28 улица Занятие № 29 зал Занятие № 30 зал	Занятие № 31 улица Занятие № 32 зал Занятие № 33 зал	Занятие № 34 улица Занятие № 35 зал Занятие № 36 зал
	ОРУ	Без предметов		С флажками	
	ОВД	1. Размыкание, смыкание. 2. Ходьба на носках, руки за головой. Бег с одного края площадки на другой. 3. Ходьба по гимнастической скамье с приседом на середине. 4. Прыжки на мягкое покрытие (высота 20 см). 5. Ползание по гимнастической скамье с	1. Построение в колонну по одному. 2. Ходьба без задания. Бег по наклонной доске вверх и вниз, на носках. 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 3-4 м). 4. Перелезание через несколько предметов подряд. 5. Метание	1. Перестроение в колонну по три. 2. Ходьба вдоль границ зала. Бег боком, приставным шагом. 3. Ходьба по гимнастической скамье на носках. 4. Игра «не оставайся на полу». 5. Ползание между препятствиями в чередовании с ходьбой. 6.	1. Построение в круг. 2. Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег в рассыпную. 3. Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3 см). 4. Прыжки на мягкое покрытие. 5. Игра «Кто скорее доберется до флажка». 6. Отбивание мяча о землю с продвижением вперед.

		опорой на предплечья и колени. 6. Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперед.	предметов на дальность (не менее 5-9 м).	Ловля мячом двумя руками (не менее 10).	
Физкультура на улице		1. Ходьба в колонне по одному, 2. Бег в медленном темпе, враспынную 3. Ходьба с перешагиванием, 4. «Мяч о сетку», 5. «Поймай мяч» 6. «Не задень»	1. Ходьба в колонне по одному, враспынную, 2. Бег в среднем темпе. 3. «Мяч водящему», 4. «По мостику»	1. Ходьба в колонне по одному, 2. Медленный непрерывный бег, 3. Ходьба в распынную, 4. «Перебрось и поймай», 5. "Перепрыгни – не задень» 6. «Ловишки парами»	1. Ходьба в колонне по одному, между предметами 2. Бег с преодолением препятствий, 3. «Кто быстрее», 4. «Мяч о стенку»
Подвижные игры		«Ловишки»	«Мы веселые ребята»	«Перебежки»	«Пустое место»
Оздоровительные игры		«Прыгалки»	«Прыгалки»	«Подари подарок другу»	«Подари подарок другу»
Подвижные игры на прогулке		«Мышеловка»	«Ловишки с ленточками»	«Будь ловкими»	«Ловишки - перебежки»
Малоподвижные игры		«Найди и промолчи», «Угадай по голосу»	«Затейники»	«Летает – не летает»	«У кого мяч»
Физкультурные досуги				«Путешествие на Северный полюс».	

ДЕКАБРЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Новый год					
Физическая культура	Физкультура	Занятие № 37 улица Занятие № 38 зал Занятие № 39 зал	Занятие № 40 улица Занятие № 41 зал Занятие № 42 зал	Занятие № 43 улица Занятие № 44 зал Занятие № 45 зал	Занятие № 46 улица Занятие № 47 зал Занятие № 48 зал
	ОРУ	Без предметов			С мячами

ОВД	1. Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед. 2. Ходьба приставным шагом влево, вправо. Бег богами приставным шагом, меняя направление. 3. Ходьба по гимнастической скамье на носках. 4. Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь). 5. Через несколько предметов подряд. 6. Бросание мяча вверх и ловля его с хлопком.	1. Построение в колонну по три. 2. Ходьба в колонне по два. Бег с чередованием с ходьбой. 3. Ходьба гимнастической скамье с раскладыванием и собиранием предметов. 4. Прыжки в длину с места (не менее 80 с). 5. Ползание в обруч разными способами. 6. Игра «Охотники и зайцы».	1. Равнение в затылок. 2. Ходьба на наружной стороне стопы. Бег с высоким подниманием колена. 3. Ходьба по наклонной доске на носках. 4. Прыжки на мягкое покрытие. 5. Ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м) с толканием головой мяча. 6. Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг).	1. Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед. 2. Ходьба в колонне по два. Бег враспынную. 3. Ходьба наклонной доске вверх и вниз. 4. Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь). 5. Игра «медведь и пчелы». 6. Бросание мяча вверх и ловля его с хлопком.
Физкультура на улице	1. Ходьба и бег между снежными постройками, 2. Ходьба и бег враспынную, 3. «Кто дальше бросит», 4. «Не задень»	1. Построение в колонну, 2. Ходьба и бег в умеренном темпе, 3. «Метко в цель», 4. «Кто быстрее до снеговика», 5. «Пройдем по мостику»	1. Построение в шеренгу, 2. Перестроение в колонну по одному, 3. ходьба с высоким подниманием колен, 4. Бег в рассыпную, 5. «Метко в цель», 6. «Смелые воробышки»	1. Ходьба в быстром темпе между ледяными постройками, не разрывая цепочки, 2. «Забей шайбу», 3. «По дорожке»
Подвижные игры	«Парный бег»	«Удочка»	«Кто быстрее»	«Затейники»
Оздоровительные игры	«Самый красивый прыжок»	«Самый красивый прыжок»	«Мой островок»	«Мой островок»
Подвижные игры на прогулке	«Мороз – Красный нос»	«Мороз – Красный нос»	«Будь ловкими»	«Мы веселые ребята»
Малоподвижные игры	«Сделай фигуру»	«У кого мяч?», «Найди предмет»	«Летает – не летает»	«У кого мяч?»
Физкультурные досуги			«Волшебный снежок».	

ЯНВАРЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		Зима			
Физическая культура	Физкультура	Занятие № 49 улица Занятие № 50 зал Занятие № 51 зал	Занятие № 52 улица Занятие № 53 зал Занятие № 54 зал	Занятие № 55 улица Занятие № 56 зал Занятие № 57 зал	Занятие № 58 улица Занятие № 59 зал Занятие № 60 зал
	ОРУ	Без предметов		С кеглями	
	ОВД	1. Повороты направо, налево, кругом. 2. Ходьба без задания. Непрерывный бег в среднем темпе (на 80-120м, 2-3раза). 3. Ходьба по наклонной доске на носках. 4. Прыжки (с высоты 30 см) в обозначенное место. 5. Ползание на четвереньках змейкой. 6. Перебрасывание мяча из одной руки в другую.	1. Равнение в затылок. 2. Ходьба в колонне по трое. Бег с высоким подниманием бедра 3. Ходьба по гимнастической скамье (приставным шагом) с мешочком на голове. 4. Прыжки разными способами (скрестно, вместе, врозь, одна) 5. Ползание в обруч разными способами. 6. Метание предметов на дальность.	1. Размыкание в шеренге на вытянутые руки. 2. Ходьба приставным шагом вправо и влево. Непрерывный бег в течении (1,5-2мин) в медленном темпе. 3. Ходьба по гимнастической скамье с раскладыванием и собиранием предметов. 4. Прыжки через короткую скакалку. 5. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа. 6. Игра «Брось флажок».	1. Перестроение в круг. 2. Ходьба в колонне по трое. Бег в рассыпную. 3. Ходьба по гимнастической скамье с приседанием на середине. 4. Прыжки с высоты (30 см) в обозначенное место. 5. Игра «Пожарные на учениях». 6. Перебрасывание мяча из одной руки в другую.
	Физкультура на улице	1. Построение в колонне по одному, 2. Ходьба и бег в среднем темпе между ледяными постройками, 3. «Сбей кеглю»	1. Построение в колонну, 2. Ходьба и бег в умеренном темпе, 3. «Кто быстрее», «Пробеги – не задень»	1. Ходьба в колонне по одному, 2. Медленный непрерывный бег, 3. Ходьба в рассыпную, 4. «Кто дальше бросит»	1. Построение в шеренгу, 2. Перестроение в колонну по одному, 3. Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, 4. Бег в среднем темпе. 5. «По местам»
	Подвижные игры	«Гуси-лебеди»	«Мы веселые ребята»	«Затейники»	«Мышеловка»
	Оздоровительные игры	«Футболисты и вратарь»	«Футболисты и вратарь»	«Аисты на охоте»	«Аисты на охоте»
	Подвижные игры	«Ловишки парами»	«Найдем зайца»	«Мороз – Красный нос»	«Ловишки с ленточками»

	на прогулке				
	Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Летает – не летает»,	«У кого мяч?»	«Сделай фигуру»
	Физкультурные досуги			"Зимняя сказка "	

ФЕВРАЛЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		День защитника Отечества			Международный женский день
Физическая культура	Физкультура	Занятие № 61 улица Занятие № 62 зал Занятие № 63 зал	Занятие № 64 улица Занятие № 65 зал Занятие № 66 зал	Занятие № 67 улица Занятие № 68 зал Занятие № 69 зал	Занятие № 70 улица Занятие № 71 зал Занятие № 72 зал
	ОРУ	Без предметов		С флажками	
	ОВД	1. Размыкание в шеренге на вытянутые руки. 2. Ходьба приставным шагом вправо, влево. Непрерывный бег (на 80-120 м, 2-3 раза). 3. Ходьба по наклонной доске боком (приставным шагом) с мешочком на голове. 4. Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см). 5. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. 6. Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений.	1. Построение в колонну по три. 2. Вдоль стен зала с поворотом. Челночный бег (3 раза по 10 м). 3. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. 4. Перелазанье с одного перелета гимнастической стенки на другой. 5. «Попади в обруч».	1. Повороты кругом с переступанием. 2. Ходьба без задания. Бег в среднем темпе. 3. Ходьба по гимнастической скамье через набивные мячи. 4. Прыжки в высоту с места прямо и боком (через 5-6 предметов поочередно, высота 15-20 см). 5. Ползание через несколько предметов подряд. 6. Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м).	1. Повороты направо, налево, кругом. 2. Ходьба на пятках. Бег в колонне по два. 3. Ходьба по наклонной скамье на носочках. 4. Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см). 5. Перелазание с одного пролета на другой. 6. Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений.
	Физкультура на улице	1. Построение к шеренгу, 2. Бег и ходьба в колонне	1. Построение в шеренгу, 2. Ходьба и бег по кругу	1. Построение в колонну, 2. Перестроение в круг, 3.	1. Построение в шеренгу, 2. Перестроение в колонну,

		по одному 3. «Точный пас», 4. «По дорожке»	взявшись за руки, 3. Ходьба и бег с остановкой. 4. «Кто дальше», 5. «Кто быстрее»	Ходьба переходящая в бег, 4. «Точно в круг», 5. «Кто дальше»	3. Ходьба с выполнением заданий. 4. «Гонки санок», 5. «Не попадись» 6. «По мостику»
	Подвижные игры	«Встречные перебежки»	«Уголки»	«Ловишки»	«Пронеси мяч, не задев кеглю»
	Оздоровительные игры	«Ванька - встанька»	«Ванька - встанька»	«Аисты и вороны»	«Аисты и вороны»
	Подвижные игры на прогулке	«Мороз – Красный нос»	«Найдем следы зайца»	«Ловишки - перебежки»	«Ловишки парами»
	Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Летает – не летает»,	«У кого мяч?»	«Сделай фигуру»
	Физкультурные досуги			«Моряки лихие»	

МАРТ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		Международный женский день	Народная культура и традиции		
Физическая культура	Физкультура	Занятие № 73 улица Занятие № 74 зал Занятие № 75 зал	Занятие № 76 улица Занятие № 77 зал Занятие № 78 зал	Занятие № 79 улица Занятие № 80 зал Занятие № 81 зал	Занятие № 82 улица Занятие № 83 зал Занятие № 84 зал
	ОРУ	Без предметов		С гантелями	
	ОВД	1. Повороты кругом с переступанием. 2. Вдоль стен зала с поворотом. Челночный бег (3 раза по 10 м). 3. Ходьба по гимнастической скамье с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. 4. Через короткую скакалку. 5. Пролезание	1. Построение в колонну по одному. 2. Ходьба без задания. Бег по наклонной доске вверх и вниз, на носках. 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 3-4 м). 4. Перелезание через несколько предметов	1. Перестроение в колонну по три. 2. Ходьба вдоль границ зала. Бег боком, приставным шагом. 3. Ходьба по гимнастической скамье на носках. 4. Игра «не оставайся на полу». 5. Ползание между препятствиями в	1. Построение в круг. 2. Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег враспынную. 3. Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3 см). 4. Прыжки на мягкое покрытие. 5. Игра «Кто скорее доберется до флажка». 6. Отбивание мяча о землю с

		между рейками. 6. Перебрасывание мяча из одной руки в другую.	подряд. 5. Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м).	чередовании с ходьбой.6. Ловля мячам двумя руками (не менее 10).	продвижением вперед.
Физкультура на улице		1. Построение в колонну по одному, 2. Непрерывный бег за воспитателем. 3. «Пас точно на клюшку» 4. «Проведи – не задень»	1. Построение в колонну, 2. Ходьба переходящая в бег. 3. Ходьба враспынную. 4. Перестроение в колонну по одному. 5. «Поймай мяч», 6. «Кто быстрее»,	1. Ходьба в колонне по одному 10м, 2. Переход на бег 20 м, 3. Ходьба 3. «Канатоходец» 4. «Удочка»	1. Построение в шеренгу, 2. Перестроение в две шеренги. 3. «Прокати и сбей» 4. «Пробеги – не задень»
Подвижные игры		«Караси и щуки»	«Мы веселые ребята»	«Перебежки»	«Пустое место»
Оздоровительные игры		«Медуза»	«Медуза»	«Восточный официант»	«Восточный официант»
Подвижные игры на прогулке		«Горелки»	«Ловишки с ленточками»	«Передача мяча в шеренге»	«Удочка»
Малоподвижные игры		«Летает - не летает»	«Сделай фигуру»	«Найди и промолчи»	«Карусель»
Физкультурные досуги				«Русские народные подвижные игры»	

АПРЕЛЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		Весна		День Победы	
Физическая культура	Физкультура	Занятие № 85 улица Занятие № 86 зал Занятие № 87 зал	Занятие № 88 улица Занятие № 89 зал Занятие № 90 зал	Занятие № 91 улица Занятие № 92 зал Занятие № 93 зал	Занятие № 94 улица Занятие № 95 зал Занятие № 96 зал
	ОРУ	Без предметов		С обручем	

ОВД	1. Перестроение в три колонны. 2. Ходьба в колонне по одному. Бег в рассыпную. 3. Ходьба по наклонной доске боком (с мешочком на голове) 4. Прыжки через скакалку с вращением ее вперед и назад. 5. Перелазание с одного пролета на другой. 6. Метание предметов в цель (центр мишени)	1. Построение в круг. 2. Ходьба с выполнением различных заданий. Бег на скорость: (30 м примерно 7,5-8,5 секунды) 3. Ходьба по гимнастической скамейке (с приседанием). 4. Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см). 5. Игра «Медведь и пчелы». 6. Отбивание мяча о землю (с продвижением вперед на расстояние 5-6 м).	1. Повороты кругом (прыжком). 2. Ходьба от одного края зала до другого. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках. 3. Ходьба по узкой рейке (диаметр 1,5-3 см). 4. Прыжки в длину с места (не менее 80 см). 5. Ползание на четвереньках (расстояние не менее 3-4 м) с толканием головой мяча. 6. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд).	1. Повороты кругом с переступанием. 2. Обычная ходьба. Бег на скорость (30 м примерно 7,5-8,5 секунд). 3. Ходьба по наклонной доске. 4. Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20 см). 5. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени. 6. Метание предметов в цель (центр мишени).
Физкультура на улице	1. Построение в колонну. 2. Ходьба и бег в чередовании. 3. «Стой», 4. «Передача мяча в колонне»	1. Построение в шеренгу, 2. Построение в колонну, 3. Бег в среднем темпе между предметами. 4. «Пройди – не задень», 5. «Догони обруч», 6. «Перебрось и поймай»	1. Построение в шеренгу, 2. Перестроение в две, 3. Ходьба и бег в чередовании 4. «Кто быстрее», 5. «Мяч в кругу»	1. Построение в колонну по одному, 2. Ходьба и бег между предметами, 3. Перестроение в 2-3 шеренги, 4. Пробегание на скорость. 5.
Подвижные игры	«Гуси лебеди»	«Бездомный заяц»	«Мы веселые ребята»	«Пустое место»
Оздоровительные игры	«Старый велосипед»	«Старый велосипед»	«Едем в зоопарк»	«Едем в зоопарк»
Подвижные игры на прогулке	«Ловишки перебежки»	«Кто быстрее до флага»	«Горелки»	«Карусель»
Малоподвижные игры	«Сделай фигуру»	«Кто ушел?»	«Летает - не летает»	«Угадай по голосу»
Физкультурные досуги			«Этот День Победы!»	

МАЙ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		День Победы		Лето	
Физическая культура	Физкультура	Занятие № 97 улица Занятие № 98 зал Занятие № 99 зал	Занятие № 100 улица Занятие № 101 зал Занятие № 102 зал	Занятие № 103 улица Занятие № 104 зал Занятие № 105 зал	Занятие № 106 улица Занятие № 107 зал Занятие № 108 зал
	ОРУ	Без предметов		С короткой скакалкой	
	ОВД	1. Построение в колонну по одному. 2. Ходьба в колонне по двое. Бег с препятствиями. 3. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) 4. Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками. 5. Бросание мяча вверх и ловля его с хлопком.	1. Перестроение в колонну по два. 2. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег мелким и широким шагом. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. 4. Прыжки через скакалку с вращением ее вперед, назад. 5. Игра «Пожарные на учениях» 6. Перебрасывание мяча различными способами.	1. Равнение в затылок. 2. Ходьба перекатом с пятки на носок. Челночный бег (3 раза по 10 м). 3. Ходьба по наклонной доске боком. 4. Перелезание через несколько предметов подряд. 5. Бросание мяча (правой и левой рукой) не менее 4-6 раз подряд.	1. Перестроение в колонну по три. 2. Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег мелким и широким шагом. 3. Кружение парами, держась за руки. 4. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). 5. Игра «Кто скорее добежит до флажка?» 6. Перебрасывание мяча различными способами.
	Физкультура на улице	1. Построение в колонну по одному, 2. Ходьба высоко поднимая колени, 3. Бег в среднем темпе между предметами, 4. «Проведи мяч», 5. «Пас друг другу», 6. «Отбей волан»	1. Построение в круг, 2. Бег в умеренном темпе между предметами, 3. «Прокати – не урони», 4. «Кто быстрее», 5. «Забрось в кольцо»	1. Построение в колонну, 2. Ходьба и бег в колонне по одному, 3. Перестроение в две шеренги, 4. Ходьба и бег на скорость.	1. Ходьба в колонне по одному замедляя и ускоряя темп, 2. Ходьба с остановкой. 3. «Мяч водящему», 4. «Кто быстрее»
	Подвижные игры	«Сделай фигуру»	«Гори, гори ясно!»	«Уголки»	«Встречные перебежки»
Оздоровительные игры	«Трудолюбивая гусеница»	«Трудолюбивая гусеница»	«Регулировщик»	«Регулировщик»	

Подвижные игры на прогулке	«Гуси лебеди»	«Совушка»	«Мышеловка»	«Не оставайся на земле»
Малоподвижные игры	«Что изменилось?»	«Найди и промолчи»	«Летает - не летает»	«Угадай по голосу»
Физкультурные досуги			«Здравствуй, лето».	

Примерное перспективное комплексно-тематическое планирование работы с детьми подготовительной к школе группы по разделу «Физическая культура».
СЕНТЯБРЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		Детский сад		Осень	
Физическая культура	Физкультура	Занятие № 1 зал Занятие № 2 зал Занятие № 3 улица	Занятие № 4 зал Занятие № 5 зал Занятие № 6 улица	Занятие № 7 зал Занятие № 8 зал Занятия № 9 улица	Занятие № 10 зал Занятие № 11 зал Занятие № 12 улица
	ОРУ	Без предмета		С мячом	
	ОВД	1. Построение в колонну по одному. 2. Ходьба на носках. Бег в колонне по одному. 3. Ходьба по гимнастической скамье боком, приставным шагом. 4. Прыжки разными способами (30 прыжков 3-4 раз, в чередовании с ходьбой). 5. Ползание на животе по гимнастической скамье с подтягиванием руками и отталкиванием ногами 6. Перекатывание мяча разными способами.	1. Расчет на первый, второй; перестроение из одной шеренги в две. 2. Ходьба с набивным мешочком на спине. Бег на носках 3. Ходьба по гимнастической скамейке с перекачиванием перед собой мяча двумя руками. 4. Прыжки с поворотом кругом. 5. Ползание в обруч разными способами. 6. Метание в горизонтальную цель.	1. Расчет на первый, второй; перестроение из одной шеренги в две 2. Ходьба с набивным мешочком на спине. Бег на носках. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с перекачиванием перед собой мяча двумя руками. 4. Прыжки с поворотом кругом. 5. Ползание в обруч разными способами. 6. Метание в горизонтальную цель.	1. Расчет на первый, второй; перестроение из одной шеренги в две 2. Ходьба с набивным мешочком на спине. Бег на носках. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с перекачиванием перед собой мяча двумя руками. 4. Прыжки с поворотом кругом. 5. Ползание в обруч разными способами. 6. Метание в горизонтальную цель.
	Физкультура на улице	1. Построение в две шеренги. 2. Равномерный бег шеренгами с одной стороны на другую. 3. Ходьба в колонне по одному. 4. «Ловкие ребята», 5.«Пингвины», 6. «Догони свою пару»	1. Ходьба в колонне по одному. 2. Ходьба и бег между предметами, змейкой. 3. Ходьба и бег враспынную с остановкой. 4. «Быстро встань в колонну!», «Прокати мяч»	1. Ходьба в колонне по одному. 2. Бег 20 м. 3. Ходьба 10м. 4. Ходьба и бег между предметами. 4. «Быстро передай», «Пройди – не задень»	1. Ходьба в колонне по одному с различным положением рук. 2. переход на бег. 3. переход на ходьбу. 4. «Прыжки по кругу», «Проведи мяч», «Круговая лапта»
	Подвижные игры	«Совушка»	«Перемени предмет»	«Ловишки, береги ленту»	«Горелки»

Оздоровительные игры	«Ловкие ноги»	«Ловкие ноги»	«Роботы»	«Роботы»
Подвижные игры на прогулке	«Летает – не летает»	«Совушка»	«Совушка»	«Затейники»
Малоподвижные игры	«Вершки и корешки»	«Великаны и гномы»	«Летает - не летает»	«Фигуры»
Физкультурные досуги				"Золотая Осень"

ОКТАБРЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	
		Мой город, моя страна, моя планета		День народного единства		
Физическая культура	Физкультура	Занятие № 13 зал Занятие № 14 зал Занятие № 15 улица	Занятие № 16 зал Занятие № 17 зал Занятие № 18 улица	Занятие № 19 зал Занятие № 20 зал Занятия № 21 улица	Занятие № 22 зал Занятие № 23 зал Занятие № 24 улица	
	ОРУ	Без предметов		С гимнастической скамейкой		
	ОВД	1. Перестроение в колонну по два. 2. Ходьба с набивным мешочком на спине. Бег в разных направлениях. 3. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком. (диаметр 1,5-3см). 4. «Лягушка и цыплята» 5. Ползание под дугу несколькими способами подряд. (высота 35-50 см). 6. Метание на дальность (6-12 м) правой и левой рукой	1. Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег с сильным сгибанием ног назад. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и пронисением другой махом вперед и с боку скамейки. 3. Прыжки с продвижением вперед (на 5-6 м) с зажатыми между ног мешочком с песком. 4. Игра «Ловля обезьян». 5. Перебрасывание мяча через сетку.	1. Расчет на первый второй, перестроение из одной шеренги в две 2. Ходьба приставным шагом вперед и назад. Бег мелким и широким шагом. 3. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур) 4. Прыжки на одной ноге через веревку, вперед и назад. 5. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. 6. «Кто назвал – тот и ловит»	1. Равнение в затылок. 2. Ходьба с изменением направления. Бег со сменой ведущего. 3. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком. (диаметр 1,5 -3 см). 4. Прыжки разными способами(по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой). 5. Подлезание под дугу несколькими способами подряд.	
Физкультура на	1. Ходьба в колонне по	1. Ходьба в колонне по	1. Ходьба в колонне по	1. Ходьба в колонне по		

	улице	одному с ускорением и замедлением темпа движений; 2. бег с преодолением препятствий 3. «Перебрось – поймай».4. «Не попадись».	одному; 2. перестроение в колонну по два в движении; 3. бег в среднем темпе 4. «Кто самый меткий?» 5. «Перепрыгни – не задень».	одному с изменением направления движения по указанию воспитателя; 2. бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по двум сторонам зала; 3. переход на ходьбу. 4. «Успей выбежать». 5. «Мяч водящему».	одному с остановкой по сигналу воспитателя; 2. бег в умеренном темпе (продолжительность до 2 минут); 3. переход на ходьбу. 4. «Лягушки». 5. «Не попадись».
	Подвижные игры	«Жмурки»	«Караси».	«Гори, гори ясно!».	«Догони свою пару»
	Оздоровительные игры	«Веселый мячик»	«Веселый мячик»	«Восточный носильщик»	«Восточный носильщик»
	Подвижные игры на прогулке	«Фигуры»	«Совушка»	«Не попадись»	«Ловишки с ленточками»
	Малоподвижные игры	«Великаны и гномы»	«Эхо»	«Летает – не летает»	«Эхо»
	Физкультурные досуги				«Штурм крепости»

НОЯБРЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	
		День народного единства		Новый год		
Физическая культура	Физкультура	Занятие № 25 зал Занятие № 26 зал Занятие № 27 улица	Занятие № 28 зал Занятие № 29 зал Занятие № 30 улица	Занятие № 31 зал Занятие № 32 зал Занятия № 33 улица	Занятие № 34 зал Занятие № 35 зал Занятие № 36 улица	
	ОРУ	Без предметов		Со скакалкой		
	ОВД	1. Построение в колонну по одному. 2. Ходьба с изменением направления. Бег на носочках. 3. Ходьба по гимнастической скамье с остановкой и	1. Повороты направо, налево, кругом. 2. Ходьба приставным шагом вперед, назад. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. 3. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и	1. Размыкание и смыкание. 2. Ходьба на носочках. Бег с различными заданиями. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя	1. Перестроению в колонну по три. 2. Бег в чередовании с ходьбой. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием (платки, веревки). 4. Игра	

		перешагиванием палки или веревки 4. Прыжки с продвижением вперед(на 5-6 м) с зажатым между ног мячом. 5. Ползание с одного пролета на пролет (по диагонали). 6. «Кто самый меткий?»	выполнением различных фигур). 4. Через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый). 5. «Перелет птиц». 6. Бросание мяча вверх о землю, и ловля его двумя руками	руками. 4. Прыжки через скакалку с вращением вперед, назад. Прыжки на одной ноге через веревку вперед, назад. 5. Подлезание под гимнастическую скамейку несколькими способами подряд. 6. Метание на дальность (6-12 м) правой, левой рукой	«Лягушки и цыплята». 5. Перелезание с одного пролета на пролет (по диагонали) 6. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20раз).
Физкультура на улице	1. Ходьба в колонне по одному между кеглями, 2. с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; 3. бег с перепрыгиванием через бруски (кубики). 4. «Мяч о стенку». 5. «Будь ловким».	1. Ходьба в колонне по одному; 2. бег с перепрыгиванием через предметы 3. ходьба в колонне по одному. 4. Передача мяча 5. «Не задень».	1. Ходьба в колонне по одному , 2. Ходьба с высоким подниманием колен, мелким шагом на носочках, 3. бег врассыпную;	1. Ходьба с изменением направления движения, ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево), ходьба и бег врассыпную. 2.«Передай мяч». 3. «С кочки на кочку».	
Подвижные игры	«Быстро возьми, быстро положи»	«Кто скорее докатит обруч до флажка»	«Совушка»	«Коршун и наседка»	
Оздоровительные игры	«Кто вперед»	«Кто вперед»	«С мячом играй, но его не теряй»	«С мячом играй, но его не теряй»	
Подвижные игры на прогулке	«Мышеловка»,	«Не оставайся на полу»	«Ловишки с ленточками»	«Хитрая лиса»	
Малоподвижные игры	«Угадай чей голосок?»	«Затейники»	«Летает – не летает»	«Великаны и гномы»	
Физкультурные досуги				«Зимовье зверей»	

ДЕКАБРЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		Новый год			
Физическая культура	Физкультура	Занятие № 37 зал Занятие № 38 зал Занятие № 39 улица	Занятие № 40 зал Занятие № 41 зал Занятие № 42 улица	Занятие № 43 зал Занятие № 44 зал Занятия № 45 улица	Занятие № 46 зал Занятие № 47 зал Занятие № 48 улица
	ОРУ	Без предметов		С мячом	
	ОВД	1. Построение в шеренгу. 2. Ходьба с широким и мелким шагом. Бег с сильным сгибанием ног назад. 3. Ходьба по гимнастической скамье приседанием и поворотом кругом. 4. Прыжки вверх из глубокого приседа. 5. Игра «Кто скорее доберется до флажка?». 6. «Кто самый меткий?»	1. Построение в колонну по двое. 2. Ходьба приставным шагом вперед, назад. Бег на носочках. 3. Прыжки (через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый). 4. Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. 5. Метание на дальность (6-12 м) правой и левой рукой.	1. Размыкание и смыкание. 2. Ходьба змейкой. Бег обычный. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и пронисением другой махом вперед с боку. 4. Прыжки на одной ноге через веревку и назад. 5. Лазание по гимнастической стенке и с изменением темпа. 6. Перебрасывание мяча разными способами.	1. Размыкание и смыкание. 2. Ходьба змейкой. Бег без задания. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. 4. Прыжки на одной ноге через веревку и назад. 5. Лазание по гимнастической стенке и с изменением темпа. 6. Перебрасывание мяча разными способами.
Физкультура на улице	1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Аист!» остановиться на одной ноге, слегка поджав вторую ногу, руки в стороны; продолжение ходьбы; на сигнал «Лягушки!» присесть, положив руки на колени; на сигнал «Зайки!» прыжки на двух ногах на	1. Ходьба в колонне по одному, 2. ходьба врассыпную; на сигнал педагога «Цапля!» остановиться и поднять одну ногу, согнутую в колене, руки за голову, удерживая равновесие; переход на обычную ходьбу. На сигнал «Бабочки!» бег врассыпную. 3. Ходьба и	1. Ходьба в колонне по одному, 2. Бег врассыпную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения. 3. «Пас на ходу». 4. «Кто быстрее». 5. «Пройди — не урони».	1. Ходьба в колонне по одному. 2. «Точный пас». 3. «Кто дальше бросит?» 4. «По дорожке проскользни».	

		месте. 2. Бег в умеренном темпе, 3. «Пройди — не задень». 4. «Пас на ходу».	бег проводятся в чередовании. 4. «Пройди — не урони». 5. «Из кружка в кружок».		
	Подвижные игры	«Чье звено скорее соберется?».	«Ловишки, бери ленту»	«Ловишки, береги ленту»	«Гуси-лебеди»
	Оздоровительные игры	«Поймай комара»	«Поймай комара»	«Мороз, елочка и заяц»	«Мороз, елочка и заяц»
	Подвижные игры на прогулке	«Совушка»	«Совушка»	«Лягушки и цапля»	«Не попадись»
	Малоподвижные игры	«Угадай чей голосок?»	«Эхо»	«Летает – не летает»	«Эхо»
	Физкультурные досуги				«Зимние забавы»

ЯНВАРЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Зима					
Физическая культура	Физкультура	Занятие № 49 зал Занятие № 50 зал Занятие № 51 улица	Занятие № 52 зал Занятие № 53 зал Занятие № 54 улица	Занятие № 55 зал Занятие № 56 зал Занятия № 57 улица	Занятие № 58 зал Занятие № 59 зал Занятие № 60 улица
	ОРУ	Без предметов		С гимнастической палкой.	
	ОВД	1. Построение в колонну по три. 2. Ходьба змейкой. Бег в колонне по одному 3. Ходьба по гимнастической скамье с остановкой и перешагиванием через предмет. 4. Прыжки в длину с места (около 100см). 5. Ползание на Четырехруках по скамье. 6.	1. Перестроение из одного круга в несколько. 2. Ходьба с поворотами. Бег с высоким подниманием колена. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. 4. Прыжки из глубокого приседа. 5. Лазание по гимнастической скамейке	1. Построение в шеренгу. 2. Ходьба с разным положением рук. Бег с высоким подниманием колена. 3. Ходьба по гимнастической скамье с приседанием на одной ноге и пронесением другой махом вперед с боку скамьи. 4. Прыжки через скакалку с	1. Расчет на первый, второй, перестроение из одной шеренги в две. 2. Ходьба на пятках, руки за головой. Бег в рассыпную. 3. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках 4. Прыжки с разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в

		Метание в цель из положения стоя на коленях.	с использованием перекрестного и одновременного движения рук и ног. 6. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой (не менее 10 раз).	вращением вперед, назад. 5. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. 6. Перебрасывание мяча через сетку	чередовании с ходьбой). 5. Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. 3. Перебрасывание мяча из одной руки в другую.
	Физкультура на улице	1. Ходьбе в колонне по одному; 2. беге между предметами; ходьбе и беге враспынную; 3.скольжение по дорожке; 4. «Кто быстрее». 5. «Проскользи — не упади».	1. «Снежная королева»; 2. «Веселые воробышки». 3. «Кто дальше бросит?» 4. «Веселые воробышки».	1. Ходьба и бег между снежками 2. «Хоккеисты».	1. Ходьба в колонне по одному между постройками из снега; ходьба и бег враспынную. 2. «По ледяной дорожке». 3. «По местам». 4.«Поезд».
	Подвижные игры	«Чье звено скорее соберется?»	«Ловишки, бери ленту»	«Гуси лебеди»	«Горелки»
	Оздоровительные игры	«Не сядь в лужу»	«Не сядь в лужу»	«Ходим в шляпах»	«Ходим в шляпах»
	Подвижные игры на прогулке	«Два Мороза»	«Два Мороза»	«Два Мороза»	«По ледяной дорожке», «По местам», «Поезд»
	Малоподвижные игры	«Летает – не летает»	«Угадай чей голосок?»	«Великаны и гномы»	«Затейники»
	Физкультурные досуги				«Бравые солдаты»

ФЕВРАЛЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		День защитника Отечества		Международный женский день	
Физическая культура	Физкультура	Занятие № 61 зал Занятие № 62 зал Занятие № 63 улица	Занятие № 64 зал Занятие № 65 зал Занятие № 66 улица	Занятие № 67 зал Занятие № 68 зал Занятия № 69 улица	Занятие № 70 зал Занятие № 71 зал Занятие № 72 улица
	ОРУ	Без предметов		С флажками	

ОВД	1. Построение в колонну по три. 2 Ходьба змейкой. Бег в колонне по одному 3. Ходьба по гимнастической скамье с остановкой и перешагиванием через предмет. 4. Прыжки в длину с места (около 100см). 5. Ползание на Чтвереньках по скамье. 6. Метание в цель из положения стоя на коленях.	Перестроение из одного круга в несколько. 2. Ходьба с поворотами. Бег с высоким подниманием колена. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. 4. Прыжки из глубокого приседа. 5. Лазанье по гимнастической скамейке с использованием перекрестного и одновременного движения рук и ног. 6. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой (не менее 10 раз).	1. Построение в шеренгу. 2. Ходьба с разным положением рук. Бег с высоким подниманием колена. 3. Ходьба по гимнастической скамье с приседанием на одной ноге и пронисением другой махом вперед с боку скамьи. 4. Прыжки через скакалку с вращением вперед, назад. 5. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. 6. Перебрасывание мяча через сетку	1. Расчет на первый, второй, перестроение из одной шеренги в две. 2. Ходьба на пятках, руки за головой. Бег в рассыпную. 3. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках. 4. Прыжки с разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой). 5. Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. 6. Перебрасывание мяча из одной руки в другую.
Физкультура на улице	1. Ходьбу между санками «змейкой», 2. бег в умеренном темпе, 3. «Точная подача». 4. «Попрыгунчики».	1. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; 2. бег по всей площадке, 3. «Гонки санок». 4. «Пас на клюшку».	1. Ходьба по кругу; 2. бег в умеренном темпе. 3. «Гонка санок». 4. «Загони шайбу».	1. Ходьба и бег с выполнением задания 2. «Не попадись».
Подвижные игры	«Чье звено скорее соберется?».	«Ловишки, бери ленту».	«Горелки».	«Ловишки, береги ленту».
Оздоровительные игры	«Прыгалки»	«Прыгалки»	«Аисты и вороны»	«Аисты и вороны»
Подвижные игры на прогулке	«Два Мороза»	«Затейники»	«Карусель»	«Белые медведи»
Малоподвижные игры	«Фигуры»	«Летает - не летает»	«Великаны и гномы»	«Угадай, чей голосок?»
Физкультурные досуги				«Букет для мамы»

МАРТ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		Международный женский день		Народная культура и традиции	
Физическая культура	Физкультура	Занятие № 73 зал Занятие № 74 зал Занятие № 75 улица	Занятие № 76 зал Занятие № 77 зал Занятие № 78 улица	Занятие № 79 зал Занятие № 80 зал Занятия № 81 улица	Занятие № 82 зал Занятие № 83 зал Занятие № 84 улица
	ОРУ	Без предметов		С мешочком	
	ОВД	1. Повороты направо, налево, кругом. 2. Ходьба с разным положением рук. Бег со скакалкой. 3. Ходьба по гимнастической скамье с подниманием прямой ноги и выполнением под ней хлопка. 4. Прыжки (через 6- 8 набивных мячей, последовательно через каждый. 5. Подлезание в обруч разными способами. 6. Метание в цель из разных положений (сидя, стоя, стоя на коленях).	1. Перестроение в колонну по три. 2. Ходьба с высоким подниманием колена. Непрерывный бег в течении 2-3 минут. 3. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур) 4. Прыжки на одной ноге через линию (ленту) вправо, влево 5. Ползание на спине по гимнастической скамье с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. 6. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (расстояние 3-4 м.).	1. Расчет на первый второй и перестроение из одной шеренги в две. 2. Ходьба в полуприседе. Бег со средней скоростью (на 80-120 м. 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. 3. Ходьба с набивным мешочком на спине. 4. Прыжки в длину с разбега. 5. Бросание мяча вверх с хлопком и поворотом.	1. Размыкание и смыкание приставным шагом 2. Обычная ходьба. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед. 3. Ходьба по гимнастической скамье с подниманием прямой ноги и выполнением под ней хлопка 4. Прыжки на двух ногах на скамейке с продвижением вперед. 5. Перелезание с одного пролета на пролет по диагонали 6. Метание на дальность (6 – 12 м) правой и левой рукой.
	Физкультура на улице	1. «Бегуны» - бег на скорость 2. «Лягушки в болоте». 3. «Мяч о стенку».	1. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; 2. бег по всей площадке, 3. «Охотники и утки».	1. бег на скорость 2. «Кто скорее до мяча».	1. «Салки — перебежки» - бег в ускоренном темпе, 2. «Передача мяча в колонне».
	Подвижные игры	«Ловишка, бери ленту».	«Краски».	«Бездомный заяц».	«Быстро возьми, быстро положи».
Оздоровительные	«Футболисты и вратарь»	«Футболисты и вратарь»	«Большие ноги идут по	«Большие ноги идут по	

	игры			дороге»	дороге»
	Подвижные игры на прогулке	«Совушка»	«Охотники и утки»	«Горелки»	«Горелки»
	Малоподвижные игры	«Затейники»	«Ветер»	«Эхо»	«Угадай чей голосок?»
	Физкультурные досуги				"Русские, народные игры"

АПРЕЛЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		Весна		День Победы	
Физическая культура	Физкультура	Занятие № 85 зал Занятие № 86 зал Занятие № 87 улица	Занятие № 88 зал Занятие № 89 зал Занятие № 90 улица	Занятие № 91 зал Занятие № 92 зал Занятия № 93 улица	Занятие № 94 зал Занятие № 95 зал Занятие № 96 улица
	ОРУ	Без предметов		С лентами	
	ОВД	1. Построение в колонну по одному. 2. Обычная приставным шагом вперед и назад. Челночный бег (3-5раз по 10 м.) 3. Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через ленточку. 4. Прыжки вверх из глубокого приседа 5. Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя, ноги скрестно.	1. Перестроение в шеренгу 2. Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег с прыжками 3. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком (диаметр 1,5-3см) 4. Прыжки с разбега (не менее 50 см) 5. Подлезание под скакалкой несколькими способами подряд (высота 30-50 см) 6. Бросание и ловля одной рукой (менее 10 раз)	1. Построение вокруг 2. Ходьба с изменением направления. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 4. Прыжки на одной ноге через веревочку (скакалку) и назад. 5. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. 5. Ведение мяча в разных направлениях.	1. Перестроение в колонну по три. 2. Ходьба на носках. Челночный бег (3-5 раз по 10 м) 3. Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через ленточку. 4. Прыжки с разбега (не менее 50 см) 5. Ползание на четвереньках по бревну. 6. Бросание мяча вверх, с хлопком и поворотом.
Физкультура на улице	1. «Быстро в шеренгу» - разбегаются, кружатся в разные стороны, быстро найти свое место в шеренге. 2. «Перешагни —	1. Ходьба в колонне по одному, 2. бег врассыпную, 3. «Пас ногой». 4. «Пингвины».	1. Ходьба в колонне по одному; 2. бег в колонне по одному. 3. «Пройди — не задень». 4. «Кто дальше прыгнет». 5. «Пас ногой».	1. Ходьба и бег врассыпную. 2. «Передача мяча в колонне» 3.	

		не задень». 3. «С кочки на кочку».		6. «Поймай мяч».	
	Подвижные игры	«Догони свою пару».	«Горелки».	«Два мороза».	«Жмурки».
	Оздоровительные игры	«Ванька - встанька»	«Ванька - встанька»	«Гимнастика для ежика»	«Гимнастика для ежика»
	Подвижные игры на прогулке	«Охотники и утки»	«Горелки»	«Лягушки в болоте»	«Горелки»
	Малоподвижные игры	«Великаны и гномы»	«Летает – не летает»	«Ветер»	«Великаны и гномы»
	Физкультурные досуги				«День Победы – праздник Дедов»

МАЙ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		День Победы		До свидания, детский сад! Здравствуй, школа!	
Физическая культура	Физкультура	Занятие № 97 зал Занятие № 98 зал Занятие № 99 улица	Занятие № 100 зал Занятие № 101 зал Занятие № 102 улица	Занятие № 103 зал Занятие № 104 зал Занятия № 105 улица	Занятие № 106 зал Занятие № 107 зал Занятие № 108 улица
	ОРУ	Без предметов		С мячом	
	ОВД	1. Повороты направо, налево, кругом 2. Ходьба широким и мелким шагом. Бег на скорость: 30 м (примерно за 6,5-7,5 с) 3. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. 4. Прыжки через длинную скакалку парами. 5. Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами.	1. Размыкание и смыкание приставным шагом 2. Ходьба с другими видами движений. Непрерывный бег в течении (2-3 минут) 3. Прыжки через большой обруч (как через скакалку) 4. Подлезание в обруч разными способами 5. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.	1. Расчет на первый и второй, перестроение из одной шеренги в две 2. Ходьба с выбрасыванием прямых ног вперед. Челночный бег (3-5 раз по 10 м) 3. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках. 4. Прыжки через длинную скакалку парами. 5. Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и	1. Перестроение в колонну по четыре. 2. Ходьба в полуприседе. Бег на скорость: 30 м (примерно за 6,5-7,5 с) 3. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур) 4. Прыжки через большой обруч (как через скакалку) 5. Игра «Ловля обезьян» 6. Метание в движущуюся цель.

		6. Метание в движущуюся цель.		одноименного движения рук и ног.6. Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя ноги скрестно.	
Физкультура на улице	1. Ходьба в колонне по одному, 2. бег. 3. «Пас на ходу». 4. «Брось — поймай».	1. Ходьба в колонне по одному, 2. ходьба с высоким подниманием колен .3. ходьба мелким, семенящим шагом, 4. бег в рассыпную. 5. «Ловкие прыгуны». 6. «Проведи мяч». 7. «Пас друг другу».	1. ходьба в колонне по одному. 2. бег между предметами, 3. бег в рассыпную 4. «Мяч водящему», 5. «Кто скорее до кегли»	1. «По местам» - быстро построиться, найдя свое место в колонне. 2. «Кто быстрее». 3. «Пас ногой». 4. «Кто выше прыгнет».	
Подвижные игры	«Коршун и наседка».	«Чье звено скорее соберется?».	«Ловишки, береги ленту».	«Быстро возьми, быстро положи».	
Оздоровительные игры	«А ну-ка донеси»	«А ну-ка донеси»	«Регулировщик»	«Регулировщик»	
Подвижные игры на прогулке	«Пас на ходу», «Брось и поймай»	«Мышеловка»	«Горелки»	«Не оставайся на земле»	
Малоподвижные игры	«Великаны и гномы»	«Летает – не летает»	«Ветер»	«Летает – не летает»	
Физкультурные досуги				«До свиданье детский сад»	

Примерный перечень развлечений и праздников по разделу «Физическая культура»

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Тематические праздники и развлечения. «Игры-забавы».

Спортивные развлечения. «Мы смелые и умелые».

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Спортивные развлечения. «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Спортивные развлечения. «Спорт - это сила и здоровье», «Веселые старты», «Здоровье дарит Айболит».

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Тематические праздники и развлечения. «Народные игры».

Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

КВН и викторины. «Я играю в шахматы» и др.

Спортивные развлечения. «Летняя олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

Забавы. Подвижные игры, аттракционы.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**Вторая группа раннего возраста
(от 2 до 3 лет)****Основные движения**

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, враспынную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Заинька», «Флажок».

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

Спортивные игры и упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

Средняя группа

(от 4 до 5 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать

руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полу ёлочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

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

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

Спортивные упражнения

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

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

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

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

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

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

Подготовительная к школе группа

(от 6 до 7 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим

шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

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

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз),

одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа.

Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двушажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

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

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

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

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

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча.

Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

Учебно-методический комплект к разделу «Физическое развитие»

Методические пособия

1. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3 – 7 лет.
2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика, комплексы упражнений (для занятий с детьми 3 – 7 лет).
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду (младшая группа).
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду (средняя группа).
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду (старшая группа).
6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду (подготовительная к школе группа).
7. Степанкова Э.Я. Сборник подвижных игр (для занятий с детьми 2 – 7 лет).
8. Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2 – 3 лет (вторая группа раннего возраста).
8. Т.Е. Харченко Утренняя гимнастика в детском саду (3 – 5 лет).

Наглядно-дидактические пособия

Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь».

Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня».

Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».

Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта».